

察し

ТАЦУНАРИ
ИОТА

она не
объясняет,
он не
догадывается

ЯПОНСКОЕ
ИСКУССТВО
ДИАЛОГА
БЕЗ ССОР

ОДРИ

ない男説明しない女

Психология. М & Ж

Тацунари Иота

**Она не объясняет, он не
догадывается. Японское
искусство диалога без ссор**

«ЭКСМО»

2014

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Иота Т.

Она не объясняет, он не догадывается. Японское искусство диалога без ссор / Т. Иота — «Эксмо», 2014 — (Психология. М & Ж)

ISBN 978-5-04-091120-2

Впервые в России! Японский бестселлер по отношениям. Все любовные истории уникальны, но ругаемся мы по одним и тем же причинам. Эксперт по коммуникации Тацунари Иота решил проблему непонимания между полами. Он выявил 36 основных источников конфликта полов, объяснил их с научной точки зрения и сформулировал фразы для мужчин и женщин, которые мгновенно решают эти конфликты. Эта книга подскажет вам, как себя вести и что говорить, чтобы избежать ссоры и сохранить любовь.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-091120-2

© Иота Т., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Вступление	5
Тест	7
Глава 1	9
Сцена 01. Коммуникация	10
Сцена 02. Устройство мозга	13
Сцена 03. В социуме	15
Сцена 04. Система ценностей	17
Глава 2	20
Сцена 05. Идеальная любовь	21
Сцена 06. Вкусы и предпочтения	22
Сцена 07. Идеальное соблазнение	24
Сцена 08. Любовь и секс	26
Сцена 09. Время для любви	28
Сцена 10. Начало любви	30
Сцена 11. Сюрпризы	32
Сцена 12. Досуг	34
Сцена 13. Место для свидания	36
Сцена 14. Ссора	38
Сцена 15. Измена	41
Сцена 16. Бывшие возлюбленные	43
Сцена 17. Выбор подарка	45
Сцена 18. Самолюбие	47
Глава 3	49
Сцена 19. Семейный бюджет	50
Сцена 20. Накопительство	52
Сцена 21. Распределение ролей	55
Сцена 22. Домашние хлопоты и воспитание детей	57
Сцена 23. Поведение дома	60
Сцена 24. Разговоры	62
Сцена 25. Перемены	65
Сцена 26. Примирение	67
Глава 4	69
Сцена 27. Мотивация	70
Сцена 28. Мотивация-2	72
Сцена 29. Похвала-1	75
Сцена 30. Похвала-2	77
Сцена 31. Похвала-3	80
Сцена 32. Совещание-1	82
Сцена 33. Совещание-2	85
Сцена 34. Манера работы	88
Сцена 35. Рабочие привычки	90
Сцена 36. Соперники	92
Послесловие	94

Иота Тацунари

Она не объясняет, он не догадывается.

Японское искусство диалога без ссор

Вступление

Мужчины и женщины говорят на разных языках

Здравствуйте, дорогие читатели! Меня зовут Тацунари Иота.

В профессиональной деятельности я даю консультации в области деловых и личных взаимоотношений, работаю с издательствами и рекламными агентствами.

Если описывать суть моей работы в двух словах: я помогаю людям решать проблемы, с которыми все часто сталкиваются при общении. *«Почему окружающие меня не понимают?»*, *«Как найти общий язык с этим человеком?»*, *«Из-за чего мне тяжело общаться с некоторыми людьми?»*.

Я считаю себя кем-то вроде переводчика, при помощи которого разным людям проще общаться друг с другом. Возможно, вам покажется странным, что переводчик требуется для общения с кем-то, говорящим на вашем языке. Но на самом деле наши эмоции и чувства подчас сложно передать словами или действиями, и их зачастую неверно истолковывают.

Приведу простой пример. Начальник-мужчина просит свою подчиненную выполнить работу и говорит: «Это простое задание, выполняй». Что она чувствует в такой момент?

Даже если начальник имел в виду: «Ты великолепный сотрудник и легко справишься с этим заданием», его формулировка может быть истолкована совершенно по-другому. Наверняка найдутся женщины, которые интерпретируют эти слова следующим образом: «Такая простая работа – как раз твой уровень». В примере мужчина формулирует свою мысль так, что ее значение не очевидно для женщины.

Возьмем чуть более сложную ситуацию. Молодой человек спрашивает свою возлюбленную, из-за чего она чаще всего ругалась со своим предыдущим кавалером. Девушка уже перевернула эту страницу, ей важны текущие отношения, поэтому она отмахивается от вопроса: «Да так, из-за ерунды... Я уже и не помню».

Что чувствует в такой ситуации молодой человек? Он задал конкретный вопрос, но не получил ясного ответа и теперь будет теряться в догадках, что на самом деле было. Вероятно, чуть позже он снова попытается вернуться к этой теме.

Дела рабочие и сердечные отличаются внешними обстоятельствами, но в обоих случаях проблема одна и та же. Полагаю, вы и сами вспомните немало ситуаций, когда думали про своего молодого человека, мужа или начальника: «Что он имеет в виду?», или сердились на свою девушку, жену или коллегу: «Почему она так себя ведет?» Может быть, в вашем случае это вообще привело к обидам или взаимным упрекам.

Переживать не стоит. Ведь это не только ваша личная проблема. На самом деле общение мужчин и женщин сложнее, чем общение людей, говорящих на разных языках. Не зря считается, что «мужчины и женщины родом с разных планет».

Есть такое выражение: «Никто так не ссорится, как страны-соседи». При тесном контакте и схожести культур небольшие различия очень сильно бросаются в глаза и начинают раздражать. У мужчин и женщин много общего. Люди, говорящие на одном языке, казалось бы, должны понимать друг друга, но из-за разницы в восприятии одинаковых ситуаций конфликты возникают и дома, и на работе.

Мы живем в одной стране, говорим на одном языке, но зачастую не понимаем друг друга. Существует еще одна причина, по которой отношения становятся еще более запутанными.

Есть мужской тип коммуникации – то, как люди чувствуют, мыслят, разговаривают, доносят свои эмоции до окружающих; и есть женский.

Если мы вернемся к примерам, приведенным выше, то, возможно, некоторые из вас скажут: «Я мужчина, но никогда так не сформулирую задание для своей подчиненной» или «Я женщина, но прекрасно помню из-за чего ссорилась с экс-бойфрендом». И это естественно.

Можно биологически быть женщиной и при этом мыслить очень «по-женски», а можно, будучи женщиной, обладать мужским типом мышления. Многие женщины на работе могут вести себя «по-мужски», а в личной жизни «по-женски». Так же дела обстоят и с мужчинами.

Читая книгу, вы постепенно придете к пониманию того, к какой категории общения с окружающими принадлежите сами, а небольшой тест в начале книги поможет определить ваш коммуникативный тип, а дальше все очень просто.

Нам предстоит изучить шаблоны мышления и поведения, свойственные противоположному полу (= человеку, противоположного с вами коммуникативного типа), и использовать те слова и фразы, которые будут понятны собеседнику. В конце каждой главы есть раздел «Пара полезных фраз», который поможет нивелировать разницу в мышлении и восприятии. Просто заучите эти фразы так, как будто они на иностранном языке.

Нет необходимости на все 100 % понимать, как думает противоположный пол. Оставим в стороне свое недовольство: «Почему он сам не догадывается?», «Почему она прямо не могла об этом сказать?» и научимся переводить мысли на понятный другой стороне язык.

Я предлагаю вспомнить школьные или студенческие годы, когда вы ломали голову над грамматикой иностранного языка, а перед экзаменом просто зубрили слова и выражения.

В «Базовых знаниях» – мы поговорим о различиях мужчин и женщин, а затем перейдем к разделам «Любовь и секс», «Брак/Семья», «Работа».

Вы можете читать книгу в произвольном порядке, находя те ситуации, в которых вам нужен совет.

Я очень надеюсь, что эта книга научит вас легко решать проблемы в общении с окружающими.

Тест

Какой у вас коммуникативный тип, мужской или женский?

Из двух вариантов ответа выберите один, наиболее подходящий вам, а затем сосчитайте, сколько ответов А вы выбрали.

1) Когда вас хвалят, вам приятнее услышать:

А: Молодец!

В: Другого от тебя и не ожидали!

2) Вы захотите посмотреть фильм:

А: Занявший первое место по кассовым сборам в США.

В: Высоко оцененный в Европе.

3) Вам нравится, когда человек противоположного пола:

А: Намекает на свои чувства.

В: Прямо признается в любви.

4) Вас заинтересует работа:

А: Которая сулит вам карьерный рост

В: Которую можете выполнить только вы.

5) Вам больше подходит выражение:

А: Ввяжемся в бой, а потом разберемся.

В: Вода камень точит.

6) Если на работе вы получили жалобу от клиента, то первое, что подумаете:

А: Главное, чтобы начальник не узнал.

В: Хочу побыстрее разрешить этот конфликт.

7) Долгожданный выходной. Куда вы хотите пойти:

А: В ресторан, куда часто ходите.

В: В новый ресторан.

8) В глубине души вы думаете:

А: Как не хочется становиться взрослым.

В: Мне нравится, что с годами я становлюсь мудрее.

9) Вы предпочитаете:

А: Помолчать.

В: Поговорить.

10) Вы не любите:

А: Мозговые штурмы.

В: Презентации.

11) Проблемы на работе. Что вы делаете прежде всего:

А: Сообщаете начальству.

В: Советуетесь с коллегами.

12) Когда собираетесь купить обувь:

А: Идете туда, где покупали в предыдущий раз.

В: Обходите все обувные магазины, но в результате покупаете что-то другое.

13) Как вы относитесь к предсказаниям и гороскопам:

А: Не верите.

В: Верите.

14) Если выдастся свободное время для чтения, то вы предпочтете:

А: Руководство по самосовершенствованию.

В: Роман, описывающий человеческие чувства.

Результаты теста

А: 11~14

Коммуникативный тип:

Супермужчина

Это исключительно мужской тип коммуникации. Если вы женщина, то не приходилось ли вам испытывать сложности в общении с подружками в студенческие годы?

А: 7~10

Коммуникативный тип:

Мужчина

Тип коммуникации ближе к мужскому. Если вы женщина, то скорее всего у вас открытый характер и много друзей-мужчин.

А: 4~6

Коммуникативный тип:

Женщина

Тип коммуникации ближе к женскому. Если вы мужчина, то женщины вам, вероятно, часто говорят, что с вами легко общаться.

А: 0~3

Коммуникативный тип:

Суперженщина

Выраженно женский тип коммуникации. Если вы мужчина, то вам, скорее всего, комфортнее беседовать с женщинами, чем с мужчинами.

Что скажете?

Мы не анализируем здесь тип характера или биологический тип, а рассматриваем именно коммуникативный тип. К кому вы ближе по типу: к мужчинам или женщинам?

Выяснив свой коммуникативный тип, можете переходить к разбору коммуникативных ситуаций.

Глава 1

Базовые знания

Мужчины и женщины настолько не похожи!

Мужчины и женщины по-разному строят общение. Я не говорю, что одни это делают хорошо, а другие плохо, просто в силу особенностей работы мозга, психологических характеристик, социальных ролей существует «мужская» и «женская» манера общения (далее для простоты я буду называть людей с «мужской» манерой общения – мужчинами, а с «женской» – женщинами).

В главе «Базовые знания» мы познакомимся с основами коммуникаций, которые показывают разницу между мужчинами и женщинами в беседах, мышлении, вкусах, отношениях, системах ценностей. После этого содержание следующих глав о любви, семье и работе, надеюсь, будет простым и понятным. Давайте разберемся, что на самом деле стоит за словами и поступками, и приобретем необходимые навыки общения.

Сцена 01. Коммуникация

Он не догадывается

Она не объясняет

Мужчина не силен в том, чтобы строить догадки о чувствах и мыслях окружающих. Со стороны это может выглядеть как безразличие или черствость.

На работе ему часто говорят: «Ты плохо чувствуешь ситуацию» или «представь себя на их месте», но ему не хватает наблюдательности и эмпатии.

Мужчина менее внимателен в повседневной жизни, его память работает весьма избирательно. Например, он может не заметить, что его девушка подстриглась, чем наверняка обидит ее, но это не его вина.

При традиционном воспитании мальчикам часто говорят: «Не обращай внимания на пустяки». Если мальчик расстраивается по мелочам, он слышит: «Какие глупости! Ты же мужчина!» Таким образом, мальчик вырастает в мужчину, который не замечает деталей и не улавливает намеков. Особенно сильно это проявляется у тех, кто был старшим или единственным ребенком в семье.

**ПОЛНОЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И
ЖЕНЩИНОЙ НЕВОЗМОЖНО. ПОПЫТКИ ИЗМЕНИТЬ ПАРТНЕРА
ПРИВОДЯТ ЛИШЬ К СТРЕССУ.**

Все женщины по природе своей экстрасенсы

С другой стороны, женщина хорошо умеет определять, что чувствуют и думают окружающие. В древней Японии во времена правительницы Химико¹ именно женщины были шаманами и жрицами. Способность к предположениям у женщин гораздо лучше развита по сравнению с мужчинами.

У них будто срабатывают датчики, которые помогают им улавливать различные детали и быстро переключаться с одной темы на другую. Ничего удивительного в том, что мужчины их не понимают. Просто стоит принять как факт, что в беседах женщины используют экстрасенсорные способности².

Вас никогда не удивляло в детстве, как мама, которая готовит на кухне, вдруг может крикнуть вам: «В каком виде ты сидишь перед телевизором!» Она что, видит сквозь стены? А еще женщина легко может заметить, что ее мужчина сменил гель для волос, что для последнего непостижимо. Или классический пример: когда муж начинает изменять, жена на подсознательном уровне чувствует присутствие другой женщины.

Откуда такие способности? Традиционно женщина занималась домом и семьей, поэтому очень чутко реагирует на поступки и поведение окружающих. Когда речь идет о здоровье детей и близких, которые ей дороги, она особенно внимательна и подсознательно постоянно наблюдает за ними. В то же время мужчины занимались охотой и защищали жилище, поэтому их внимание направлено вовне. Даже сейчас они лучше женщин ориентируются на местности.

¹ Правительница одного из первых японских раннегосударственных образований – страны Яматой периода Яёй (300 г. до н. э. – 300 г. н. э.).

² Экстрасенсорные способности – это уникальный дар, сочетающий в себе высокую интуицию, предчувствие и телепатию.

«А ты обращай внимание!» Она злится из-за того, что он утратил лидерство

Однажды я беседовал со знакомой, которая довольно долго занимается бальными танцами. «Как вы знаете, – сказала она, – в бальных танцах ведет партнер. Поэтому партнерше нужно лишь следовать за его движениями. Для этого очень важно предугадывать. Каким будет его следующее движение, какой он сделает шаг. Роль женщины заключается во внимательном наблюдении и следовании за партнером».

Ее наблюдение весьма проницательно. Партнер ведет. Партнерша следует за ним. Такие отношения между мужчинами и женщинами сформировались в старые добрые времена и долгое время являлись общественной нормой.

Но в наши дни мужчины утратили лидерство и на работе, и в семье. Женщины освоили и женские и мужские роли и теперь негодуют, почему мужчины не желают расширить свой функционал: «Почему только я должна на все обращать внимание», «Ты тоже должен это делать».

**У ВАС НОВАЯ СТРИЖКА, А ОН ДАЖЕ НЕ ЗАМЕТИЛ? НЕ
СПЕШИТЕ ОБИЖАТЬСЯ, ОН ПРОСТО ТАК УСТРОЕН.**

Ближе к делу! Он недоволен тем, что она не умеет объяснять

Говорят, что «мужчины, в отличие от женщин, ничего не замечают», но при этом «женщины, в отличие от мужчин, не умеют объяснять» (а порой и вовсе не пытаются).

Например, говоря о проблемах на работе, женщина становится эмоциональной: «Это ужас!» – и часто впадает в истерику. Прежде чем сообщить суть проблемы, она склонна описывать собственные чувства, а объяснение может быть перегружено деталями. И в результате мужчина делает вывод, что она не умеет объяснять.

С другой стороны, вот как он сообщит о происшедшем. Случилось то-то и то-то, поэтому возникла такая проблема. (Бывает, что объяснение настолько логичное, что начальство может рассердиться: «Почему вы сами заранее не предусмотрели такой вариант, раз так четко разобрались в причине?») Несмотря на то что мужчина не так силен в искусстве «наслаждения беседой», он может быстро и логично описать любую ситуацию.

Это особенно важно в бизнесе, в котором максимальную ценность имеет логика и цифры, а минимальную – чувства и интуиция. Он ждет «мужской реакции» в таких ситуациях, требует от нее ясности, а она раздражается: «Разве это и без объяснения не понятно?»

Зачастую мужчины-начальники предпочитают нанимать на ответственные позиции мужчин, считая, что женщины для такой работы чересчур эмоциональны. Так что же делать?

«Неужели это не понятно?!» – запрещенная фраза.

В делах любовных особенность женщины «не объяснять» – проявляется особенно явно.

У нее портится настроение, когда молодой человек на свидании все время смотрит в телефон. Но он не понимает, почему она вдруг замолчала, и спрашивает: «Ты сердишься?», «Почему?», «Что случилось?». От этого она только еще сильнее разозлится. Он что, сам не может догадаться? Теперь его очередь негодовать: «Как можно понять, когда ты ничего не объясняешь?» И вот перед нами уже классическая ссора.

Чтобы не затянуло в спираль взаимных упреков, женщине стоит простить мужчине его непонятливость и прямо сообщить, что именно ее не устраивает. Молодой человек, узнав о причине, скорее всего сразу послушно спрячет мобильный в карман.

Обратная ситуация, при которой мужчина толком не может объясниться, – это разговор о чувствах, когда она спрашивает у него: «Что ты обо мне думаешь?»

По правде сказать, мужчина не умеет описывать собственные чувства. Из-за того, что связь между правым полушарием, отвечающим за эмоции, и левым, управляющим нашей речью, слабая, он не может так складно изливать душу, как это делает она. В современной культуре считается, что «мужчина не должен говорить о любви и чувствах, ведь это делает его женоподобным», поэтому неудивительно, что такие разговоры заводят его в тупик.

«Скажи, что любишь меня», – не унимается она. В таких ситуациях большинство мужчин ответит: «Разве это не понятно без слов?»

Вывод. Мужчине важно внимательно следить за своей партнершей и стараться замечать перемены в ее настроении, а женщине – не давать волю эмоциям и рассказывать все по порядку.

Пара полезных фраз

Магические слова для постоянного использования



«Сегодня ты выглядишь как-то необычно»

Даже если вы на самом деле не замечаете перемен, эта фраза продемонстрирует ваше внимательное отношение к партнерше. Если вы услышите в ответ: «Думаешь? Я немного изменила причёску», считайте, дело в шляпе.



«Сейчас XXX, а я хочу YYY»

Пусть вам не сразу же удастся донести именно то, что вы хотели, спешить некуда: выбираем слова и спокойно объясняем. Пока партнер четко не поймет, чего именно вы от него хотите, сохраняйте хладнокровие.

Сцена 02. Устройство мозга

Им движет логика

Ею управляют чувства

Порой в разговоре раздражает, что мужчины злоупотребляют логикой, а женщины сразу же переходят на эмоции. Причина кроется в том, как устроен мозг.

Ей проще облекать чувства и мысли в слова

Сплетение нервных волокон словно кабель, соединяющий между собой левое и правое полушарие, так называемое мозолистое тело, – толще у женщин, что позволяет им лучше связывать эмоции (правое полушарие) и речь (левое полушарие). Благодаря быстрому обмену сигналами между словами и чувствами речь приобретает интуитивный характер. Как только мысль приходит в голову, она сразу же вербализуется. Именно поэтому женщины во время беседы зачастую поддаются эмоциям и даже плачут.

Благодаря толстому кабелю можно за раз обрабатывать большее количество информации. Мозг женщины напоминает широкополосную сеть передачи данных и своими техническими характеристиками превосходит мужской мозг. Кроме возможности перерабатывать большие объемы информации, у женщин есть ряд высокоточных сенсоров, которые позволяют замечать мелочи в окружающем мире и хорошо распознавать эмоции людей. Поэтому про женщин часто говорят, что они чуткие.

Но большое количество информации сложнее обработать, поэтому на принятие решения требуется больше времени. Наверное, многим мужчинам-читателям вспоминаются эпизоды, когда партнерша утомительно долго выбирает в ресторане блюдо. Что же выбрать? Ведь и это вкусно, и это. А еще надо учесть цены, размер порции, калорийность!

Принцип такой же, как при считывании изображения в высоком разрешении – на это уходит больше времени. Даже при изучении одного и того же меню мозг женщин получает больше информации, чем мозг мужчин.

**ХОТИТЕ ЗАГНАТЬ СВОЕГО МУЖЧИНУ В ТУПИК, СПРОСИТЕ:
«ЧТО ТЫ ОБО МНЕ ДУМАЕШЬ?»**

Ему проще концентрироваться и добиваться поставленной задачи

С другой стороны, мозолистое тело в мозге мужчин тоньше, отчего связь между правым и левым полушарием немного слабее. Количество обрабатываемой за один раз информации меньше, и если мы берем в качестве примера связь, то это аналоговая обработка информации. Мужчине свойственна концентрация внимания на одном деле, пока цель не будет достигнута, но в один момент времени он не может заниматься чем-то еще (в то время как женщина может делать одновременно много дел, но при этом оставаться «рассеянной»).

У мужчины более развито правое полушарие, поэтому он обладает превосходной ориентацией в пространстве. Иными словами, у него развита способность быстро и точно ухватывать расположение и связь между физическими предметами: место, направление, величину, расстояние. Он лучше ориентируется по картам, бывает достаточно и беглого взгляда, чтобы понять свое местоположение. Несмотря на то что мужчина изначально способен обрабатывать меньше информации, он справляется с заданиями, не отвлекаясь на детали.

В беседе мужчина концентрируется на сути разговора (из-за чего может показаться чрезмерно педантичным). В чем заключается проблема? Как ее решить? Как достичь цели? В отличие от женщины, он не думает ни о чем другом, да и не может.

Ее «кавай» не дает ему никаких гарантий

Японские женщины очень часто используют слово «кавай» – какая прелесть, как мило. Например, она видит белое кружевное платье и говорит: «кавай». Это относится к конкретному платью, и вовсе не значит, что ей в принципе нравится белый цвет, кружева или платья.

Кавай – не объективный стандарт, это на 100 % субъективно.

Поскольку ему непонятно чувство «кавай», то, услышав это слово при виде белого кружевного платья, он сделает логичные выводы и на следующий день ее рождения преподнесет любимой в подарок, например, кружевное белье белого цвета. Ему невдомек, что «кавай» не дает ему никаких гарантий, что ей понравится любая другая белая кружевная вещь.

Он так решил, ей просто хочется

Мужчина не настолько уверен в своих желаниях, как женщина, и пытается апеллировать к логике. В отличие от женщин, которые могут сказать: «Сегодня мне почему-то захотелось на обед пасты», он скорее всего начнет вспоминать, что ел за последние несколько дней на обед: вчера перекусил бутербродом, до этого был суп, днем ранее... и в результате придет к выводу, что давно не ел пасты, и это самое подходящее блюдо для сегодняшнего обеда. К тому же добавит: сегодня пятница, в этом ресторанчике я вряд ли встречу с сослуживцами, а значит, смогу спокойно поесть в одиночестве. Если в чем-то нет логики, то решение не приносит удовлетворения и он не переходит к действиям.

Вывод. Для женщины важны эмоциональные причины, для мужчины – логические.

Пара полезных фраз

«Магические слова, которые заставят вашего собеседника прислушаться»



«Мне кажется, может быть, вроде бы...»

Даже если вы абсолютно уверены в своей правоте, ваша категоричность может ее задеть. Чтобы этого не случилось, используйте смягчающие выражения: «Вроде бы», «кажется», «может быть».



«Прежде всего, три момента...»

Если ваш собеседник не любит пространных бесед, для начала скажите о трех ключевых моментах. Если в ходе разговора в голову придет еще что-то, сможете добавить это потом.

Сцена 03. В социуме

Он живет в вертикальном обществе

Она выбирает горизонтальное

Мужчины и женщины по-разному строят отношения с окружающими. Он создает вертикальное общество, она ценит горизонтальные связи гораздо больше, чем социальную иерархию.

В этом разделе мы поговорим о вертикали и горизонтали человеческих отношений.

Ему важно выстроить иерархию (по возрасту, статусу, должности)

Притом что мужчина не отличается чувствительностью к большинству мелочей, на возраст он всегда обратит внимание. Его не столько беспокоит старше или младше собеседник, сколько распределение ролей по старшинству.

Например, на популярных в Японии коллективных свиданиях *зокон* – вечеринках, в которых участвуют группы молодых людей и девушек с целью познакомиться и пообщаться, если в команде мужчин есть коллеги по работе, то старший по должности будет нахваливать младшего или подтрунивать над ним, чтобы развеселить девушек.

Младший будет скромничать и говорить, что его старший коллега гораздо профессиональнее, предусмотрительно заказывать выпивку, пить залпом что-нибудь крепкое, чтобы тоже развеселить коллектив. Прекрасная командная игра.

Но если в группе окажутся люди одного возраста и статуса, то ситуация станет иной. Каждый начнет перетягивать внимание девушек на себя, и веселая вечеринка может превратиться в обычное столкновение соперников. Когда нет иерархических взаимоотношений, это рождает атмосферу беспокойства и каждый стремится занять место лидера.

Возьмем другой пример. Как-то раз я участвовал в одном мероприятии. В качестве волонтеров мне помогали старшеклассники, и тогда я понял, как это работает. По сравнению со взрослыми и рассудительными одноклассниками мальчики выглядели совершенно беспомощными детьми. Сначала я с улыбкой смотрел на то, как они бутузят друг друга, а потом мне захотелось крикнуть им: «Да начинайте работать, наконец!»

И тогда я вспомнил про волшебную силу иерархии и всем мальчишкам раздал должности, кто-то стал начальником, кто-то подчиненным. Я увидел собственными глазами, как это работает. «Начальник» почувствовал ответственность и начал раздавать поручения своим «подчиненным», те притихли, взялись за дело и в итоге отлично справились с работой. Даже мальчики чувствуют, как комфортно жить в вертикальном обществе.

Женская солидарность – обоюдоострый меч

У женщин нет привычки обращать внимание на иерархию по возрасту или положению. При первой встрече, например на какой-нибудь вечеринке, женщина, независимо от возраста собеседниц, будет общаться на равных.

Более слабое общественное положение, которое царило долгие годы, даже сейчас, когда женщины получили равные права с мужчинами, отзывается отголоском. По-прежнему существует представление, что женщины – слабые и должны объединиться друг с другом, чтобы противостоять «сильным» мужчинам.

Общественное положение может быть любым: домохозяйка, у которой муж – топ-менеджер крупной корпорации, работающая мама, незамужняя студентка, обучающаяся за рубе-

жом, писательница, с успехом опубликовавшая первый роман. Вариаций из-за замужества, наличия детей, профессии, дохода, квалификации слишком много, поэтому ее положение не описать одной должностью, и это прекрасно объясняет, почему между женщинами невозможны вертикальные взаимоотношения.

Однако не все так просто и в горизонтальном обществе. Человеческие отношения «мы все друзья» и «ходим вместе с подружкой в туалет» делают невозможным выход за пределы этой «связи подружек». Проклятие «нужно со всеми дружить» заставляет ходить на обед с коллегами, несмотря на то что они не по душе, или прощать вечные опоздания подчиненной, с которой у вас якобы дружба, притворяться, что весело проводишь время со старыми подругами, с которыми на самом деле уже давно ничего не связывает. А посоветовавшись с молодым человеком на эту тему, скорее всего получаешь ответ: «Не нравится – не общайся. В чем проблема?»

Вывод. Во взаимоотношениях мужчин и женщин важное значение имеет круг общения каждой из сторон. Нужно уважать правила, по которым наши партнеры общаются с окружающими людьми.

Пара полезных фраз

Когда мы говорим об отношениях своего партнера с окружающими



«Здорово, что вы до сих пор дружите!»

Когда с уважением относятся к нашим отношениям с другими людьми – это успокаивает. Если вы критикуете друзей своей партнерши, это вызывает у нее желание защищаться.



«А кто из вас выше по должности?»

Даже если он не слишком любит распространяться о работе, вопрос об иерархии сразу расположит его к диалогу, и вы узнаете много интересного о его коллегах и их взаимоотношениях.

Сцена 04. Система ценностей Он воспитывается на бейсболе Она растёт, играя в дочки-матери

Систему ценностей мужчин и женщин можно объяснить на примере бейсбола и игры в дочки-матери.

Есть такая книга «Хардбол для женщин: победа в игре под названием бизнес»³, написанная управляющими консалтинговой компанией Пэт Хайм и Сьюзан Голант. Она увлекательно рассказывает, как мальчики готовятся к взрослой жизни, играя в бейсбол, а девочки – в дочки-матери. Эта книга – настоящая находка для тех, кто хочет разобраться, чем отличается отношение к работе у мужчин и женщин.

Мужчины (разумеется, есть и исключения) с детства любят коллективные спортивные игры вроде бейсбола или футбола. Если тренер говорит сделать удар – *бант*⁴, то игрок делает его без раздумий. Никто не ослушается тренера только ради того, чтобы показать свой эффектный удар. Если выигрывает команда, то каждый игрок радуется, даже если его вклад в общую победу был минимальным.

Однако для девочек наиболее показательная детская игра – дочки-матери. Например, знаменитая линейка игрушек *Sylvanian Families*⁵ предназначена для игры в дочки-матери. Создавая при помощи этих игрушек мир своих фантазий, девочки учатся сотрудничеству и отзывчивости. Это принципиально отличается от мужского мира бизнеса, в котором нужно выполнять чьи-то приказы и действовать в интересах всей команды.

Он хочет развиваться, она – меняться

Он стремится к развитию, желая сегодня стать больше и сильнее, чем вчера. Именно директора-мужчины стремятся к увеличению масштабов своей компании.

С другой стороны, женщины-директора большее внимание уделяют не масштабу, а атмосфере внутри компании, ее внутренней структуре. Наверное, и в этом проявляется опыт игры в дочки-матери.

Ему легко скатиться в трудоголизм

У мужчины жизнь проще, чем у женщины. Нужно получить образование, устроиться на работу, а затем только делать карьеру. В этой игре он набирает очки, увеличивая доход и занимая все более высокие должности. Брак и появление детей не сильно меняют его образ жизни. Он частенько отстраняется от семейных дел, потому что считает, что это не совсем его обязанности. И даже, напротив, с рождением ребенка он начинает работать с еще большим рвением.

И тут возможна такая крайность, как трудоголизм. Представьте молодого человека, который все вечера проводит за компьютерными играми. Его девушка сердится, предъявляет пре-

³ Hardball for Women: Winning at the Game of Business, на русский язык не переведена.

⁴ Бант (bunt) – короткий удар в бейсболе, нанесенный почти неподвижной битой.

⁵ Sylvanian Families (букв. «лесные семьи») – линейка игрушек производства японской компании Epoch. Игрушки продаются в виде наборов, которые обычно включают несколько кукол, изображающих семейство животных (кролики, медведи, мыши, обезьяны, кошки и т. п.), а также соответствующие комплекты кукольной одежды, макеты жилых зданий, предметов мебели, кухонного оборудования и т. п. (источник: Википедия).

тензии, а позже вообще ставит ультиматум – либо я, либо игры. А теперь представьте мужчину, который каждый вечер задерживается на работе. Его жена тоже недовольна, ну как тут ставить ультиматумы, ведь он работает, чтобы прокормить семью. Она мирится с его задержками в офисе, а он все больше погружается в работу и все больше отдаляется от семьи.

Такое упорство редко вознаграждается повышением в должности, ведь трудоголики – не самые лучшие руководители. Их сильная сторона – систематически повышать свой уровень производительности, а воспитание коллектива – уже совершенно иная игра. Типичный пример, когда прекрасного трудоголика с производства перебрасывают на позицию управленца, которому необходимо руководить коллективом, и он совершенно не справляется со своими обязанностями.

Так много ролей, а потом всегда есть шанс стать принцессой!

Пока мужчина увлечен идеей развития, женщина жаждет перемен. Как в игре в дочки-матери, ей нравится примерять на себя разные роли.

В отличие от мужчины, женщине неинтересно совершенствоваться в прохождении одного уровня, ей нужны разные уровни или даже разные игры.

Каждая новая роль – топ-менеджер, жена, мать – влечет за собой кардинальные перемены в жизни. Из-за того что в «Игре в жизнь» нет каких-то четких правил или критериев успеха (например, вышла замуж, значит, перешла на следующий уровень, родила двоих детей – победила), ее не оставляет чувство беспокойства. А что, если бы я вместо троих детей родила одного и сосредоточилась на карьере? А что, если бы я вышла замуж сразу после института? Может быть, моя жизнь сложилась бы по-другому?

КАЖДОЕ УТРО, НАРЯЖАЯСЬ И НАКЛАДЫВАЯ МАКИЯЖ, ОНА
ИГРАЕТ В ЗОЛУШКУ – ВДРУГ СЕГОДНЯ ЕЕ ТУФЕЛЬКУ ПОДНИМЕТ
НАСТОЯЩИЙ ПРИНЦ...

Если в жизни женщины долгое время нет существенных перемен, она начинает грустить и завидовать подругам.

В старые времена, когда положение женщины было слабым и зависимым, она подсознательно надеялась, что кто-нибудь появится и спасет ее. Кто не читал в детстве сказку «Золушка»? В какой бы ситуации ты ни оказалась, всегда есть шанс, что все переменится, ты встретишь принца и сама станешь принцессой. Об этом женщины не могут забыть. Более того, многие ежедневно готовятся к такой возможности, чтобы ни в коем случае ее не упустить. Отсюда макияж, укладка, красивая одежда, парфюм и другие маленькие хитрости, которые помогают «превратиться» в принцессу и повысить свои шансы на новую жизнь.

Вывод. Он играет ради победы. Ей важно, чтобы всем понравилось.

Пара полезных фраз

На работе



«Это наше общее дело, будем делать его вместе!»

В этой фразе вы демонстрируете готовность к сотрудничеству и внимание к атмосфере на рабочем месте. Благодаря этому можно поднять боевой дух. А когда человек мотивирован, то можно даже не давать детальных указаний, сотрудницы сами догадаются и сделают все как надо.



«Что я могу сделать?»

Узнайте, какая у вас роль в коллективной работе и чего именно от вас ждут. Мужчине-руководителю понравится ваше стремление к конкретности и инициативность.

Глава 2

О любви и сексе

Такие непонятные и поэтому привлекательные

Начиная с этой главы мы поговорим о различиях между мужчинами и женщинами на примере конкретных тем. Первая тема – любовь и секс.

Он хранит воспоминания о своих прежних возлюбленных в виде отдельных файлов. Она перезаписывает новую информацию поверх старой...

Сцена 05. Идеальная любовь

Он хочет стать ее первым мужчиной

Она – его последней женщиной

Мужчине очень нравится образ чистой девушки.

Если мы вспомним «Повесть о блистательном принце Гэндзи»⁶, несмотря на то что на дворе уже совершенно другая эпоха, его мечта стать наставником неопытной и не знающей жизни девицы осталась прежней. Даже в XXI веке есть мужчины, которые еще придают значение девственности.

С одной стороны, в этом выражается дух покорителей неоткрытых земель, с другой – определенная неуверенность в себе. Став ее первым мужчиной, он может избежать сравнения с бывшими любовниками.

А вот женщина ищет состоявшегося мужчину.

Она стремится к переменам и надеется встретить принца, который волшебным образом изменит ее жизнь. Она ищет успешного, а значит, опытного мужчину. Причем с возрастом требования к потенциальному партнеру только растут: «Я столько ждала, поэтому мой принц должен быть еще лучше». Ей не принципиально, первая она у него или десятая, главное – последняя и единственная. Если мужчина достойный, она хочет за него замуж. В этом смысле она более прагматична в любовных отношениях.

Вывод. Большой любовный опыт женщины может отпугнуть мужчину – он боится сравнений и мечтает о непорочной деве. А вот большой опыт за плечами мужчины дает женщине надежду, что он уже нагулялся и остепенится в паре с ней.

Пара полезных фраз

Когда в начале отношений хочется порадовать партнера



«Впервые испытываю такие чувства»

В этой фразе заключено следующее послание: «То, что я переживаю сейчас, отличается от всех предыдущих отношений. Поэтому я склоняюсь к тому, чтобы остановить свой выбор на тебе».



«Такого прежде в моей жизни не было»

Благодаря тебе я переживаю то, чего раньше не испытывала. Поэтому я хочу следовать за тобой.

⁶ Одно из наиболее известных произведений японской классической литературы, написанное в эпоху Хэйан, авторство романа приписывается придворной даме Мурасаки Сикибу.

Сцена 06. Вкусы и предпочтения

Он любит женщин, которые нравятся всем

Она предпочитает мужчин, которые нравятся только ей

Те, кто пользуется успехом у противоположного пола, обычно очень популярны еще с младшего школьного возраста.

Давайте вспомним детство. Среди мальчиков звездами были те, кто хорошо себя проявлял в учебе и спорте. А самыми популярными были девочки с симпатичной внешностью.

Однако в средних и старших классах популярность мальчиков менялась в зависимости от вкусов конкретных девочек, например, одним нравились хулиганы, другим – целеустремленные отличники, третьим – увлеченные чем-то тихони. С каждым классом к мальчикам предъявляется все больше разных требований для популярности. С другой стороны, девочки, которые нравятся мальчикам, должны быть по-прежнему просто хорошенькими. Эта тенденция сохраняется и после школы.

Мужчина хочет заполучить красавицу, чтобы доказать собственную состоятельность

Есть причина, по которой внимание мужчины приковано к хорошеньким девушкам. Мужчины считают женщину, с которой общаются, в какой-то степени своим украшением или добычей. В японском языке есть даже выражение «трофейная жена», когда муж в доказательство собственной успешности хвастается тем, что заполучил в жены молодую красавицу.

Мужчине важно, чтобы его женщина высоко оценивалась окружающими. Несомненным бонусом станет такой род занятий возлюбленной, который сам по себе говорит о ее молодости и привлекательности, например стюардесса, студентка, модель. Как только друзья-мужчины начинают говорить о том, как ему повезло, он осознает, что сделал отличный выбор, и это приносит чувство удовлетворения.

Мужчины часто не замечают, но у них нет любимого типа женщин, они просто выбирают девушек, которые нравятся окружающим.

У нее чуткий нюх на подходящего партнера

Девочки в младшей школе любят популярных мальчиков. В таком возрасте они подчиняются природным инстинктам и выбирают того, кто по своим умственным и физическим способностям лучше остальных.

Однако у эмоционально развитых девочек уже в средней школе начинает формироваться собственный вкус. Теперь их интересуют не просто сильные и симпатичные, а «начитанные парни, которые много знают про субкультуру», или «ребята с чувством юмора, которые в любой компании в центре внимания», или «мальчики из музыкальной школы с красивыми руками».

**ОН БУДЕТ ХВАСТАТЬСЯ СВОЕЙ ДЕВУШКОЙ НАПРАВО И
НАЛЕВО, ЕСЛИ ОНА СТЮАРДЕССА, СТУДЕНТКА ИЛИ МОДЕЛЬ.
ТАКОЙ РОД ЗАНЯТИЙ АВТОМАТИЧЕСКИ ГОВОРИТ О МОЛОДОСТИ И/
ИЛИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ПАРТНЕРШИ.**

Женщина обладает очень развитым инстинктом, чутьем при выборе подходящего партнера – и отца будущего ребенка. Она уверена в собственной интуиции и, какие бы советы ни давали окружающие, не будет к ним прислушиваться. Неважно, интуиция это или расчет, но

если женщина определилась со своими требованиями, то будет стремиться найти идеального мужчину, соответствующего ее идеалам.

Вывод. Выбирая партнершу, он хочет, чтобы ему завидовали друзья. Она хочет видеть в избраннике отца своего будущего ребенка.

Пара полезных фраз

Когда хочется привлечь к себе внимание человека, который понравился



«Это очень в твоём стиле. Мне нравится»

Похвалить чувство стиля или увлечения – значит вызвать следующую реакцию: «Он признает мою индивидуальность», «У нас схожие интересы», «Кажется, он мне нравится».



«За мной ухаживает один молодой человек, но я не думаю, что у нас что-то получится»

Если рассказать, что у вас есть личная жизнь и поклонник, но все идет не так, как хотелось бы, потенциальный партнер может подумать: «Такие девушки, как она, не бывают одни», «Если я сейчас не воспользуюсь этим шансом, меня опередит кто-нибудь другой», «Кажется, она мне нравится».

Сцена 07. Идеальное соблазнение

Он хочет быть номером один

Она – единственной

И мужчина, и женщина солидарны в своем желании быть любимыми. Но они по-разному представляют себе любовь и свою роль в ней. Говоря в двух словах, он хочет стать первым, а она – единственной.

Чуть выше мы говорили о том, что мужчина часто в качестве своего идеала видит невинную девушку. Однако в глубине души он понимает, что это желание трудноосуществимо, а значит, стоит его скорректировать. И он решает стать номером один среди всех мужчин, с которыми она прежде общалась. Привычка беспокоиться о рейтинге – типичная мужская черта.

Желание «победить» или «стать первым» не ограничивается бывшими возлюбленными. Мужчина испытывает чувство ревности, когда подруга начинает восхищаться известными актерами или певцами. Пусть это и прозвучит как преувеличение, но он хочет стать для нее номером один во всем мире.

Ко всему прочему, мужчина жаждет быть популярным и у других женщин, не только у своей спутницы. Он хочет, чтобы женщины им восхищались. Даже те японцы, у которых есть подруга, могут ходить на групповые свидания или хвастаются, что были в кябакура⁷.

В силу своей природы мужчины всегда хотят нравиться как можно большему количеству женщин. Быть номером один в жизни своей спутницы и привлекать внимание других. Это инстинкт.

В противоположность этому женщина, если она встретила настоящую любовь, уже не стремится очаровывать окружающих мужчин. Чем быть окруженной мужчинами, которые ей не по душе, женщина хочет быть любимой тем самым единственным.

Ему хочется услышать «ты лучший», а ей – «ты единственная»

Идеалы мужчин и женщин различны, отличаются и фразы, которыми можно сразить наповал предмет своего обожания. Если женщина говорит: «Я люблю только тебя», для него это не самая убедительная формулировка. Чтобы рассказать о своих чувствах, почему бы не сказать: «Ты самый лучший», «ты лучше всех, кого я знаю».

Необязательно конкретизировать, что именно самое лучшее. Вдруг это окажется физическая красота, а значит, в остальном он будет кому-то проигрывать, что вызовет чувство неуверенности и беспокойства. «Ты самый лучший» – формулировка, которая понравится любому.

Когда же мужчина признается в своих чувствах, важно донести до женщины то, что она для него единственная.

Поскольку рейтинг для мужчины имеет важное значение, он часто говорит: «Я люблю тебя больше всех». Но для женщины это не очень хорошее признание. Когда она слышит «больше всех», то задается вопросом: «А с кем меня сравнивают?», «А кого он любит еще, пусть и не так сильно?». Поэтому формулировка должна быть такой, чтобы не было вариантов для интерпретации. «Я не думаю ни о ком, кроме тебя».

Есть такой прием. Для того чтобы сделать слова «нет никого, кроме тебя» еще более убедительными, нужно обращать внимание на небольшие изменения в возлюбленной и говорить, что вы это заметили.

⁷ Ночные клубы, в которые японцы приходят, чтобы выпить и пообщаться с женщинами.

У БОЛЬШИНСТВА МУЖЧИН НЕТ ЛЮБИМОГО ТИПА ЖЕНЩИН, ОНИ ПРОСТО ВЫБИРАЮТ ДЕВУШЕК, КОТОРЫЕ НРАВЯТСЯ ОКРУЖАЮЩИМ.

Женщины результату предпочитают процесс, а словам внимание, так почему бы не похвалить ее новую прическу, изменения в макияже или только что купленный наряд. Обращая внимание на такие мелочи, вы дадите любимой почувствовать, насколько внимательны к ней.

Вывод. Пусть желание быть любимыми у обеих сторон одно и то же, мужчина хочет слышать «ты самый», а она успокаивается, когда слышит «только ты». О своих чувствах стоит говорить так, чтобы это было понятно тому, кому предназначены ваши слова.

Пара полезных фраз

Чтобы обрадовать партнера, с которым вы давно общаетесь



«Кроме тебя мне больше никто не нужен»

Нельзя сравнивать женщин. Скажите возлюбленной о том, что ее невозможно сравнивать с другими, потому что она особенная. Ведь ей хочется быть «единственной».



«Ты лучший в мире»

Скажите своему партнеру о том, что он лучший. Ведь ему хочется стать номером один. А может быть, даже сообщите, что вы любите его больше всех во вселенной и рядом с ним наконец-то счастливы.

Сцена 08. Любовь и секс

Для него любовь – это игра

Для нее – брак

Говорят, что мужчиной движет сиюминутный сексуальный порыв, а женщиной – перспектива родить ребенка. Наверное, это и есть разница в мотивации сторон. И эту разницу очень сложно преодолеть.

Для мужчины основное событие в романтической истории – секс, цель игры – соблазнить понравившуюся женщину. Очень часто он принимает эту игру за любовь, на самом деле увлекаясь процессом лишь для удовлетворения физического желания.

С другой стороны, для женщины любовь – это первый шаг к будущему браку и ребенку. Она может говорить «мне ничего не нужно, кроме любви», но где-то в глубине души связывает партнера с будущим браком.

Ее волнует заработок и перспективность спутника, кроме внешней привлекательности она смотрит и на то, подходит ли он на роль отца. Бывает, подобное отношение называют расчетом, однако с позиции будущей жены и матери рассматривать мужчину в таком свете кажется естественным.

Старшеклассницы, которые не задумываются о браке, ведут себя совершенно иным образом. Они движимы не физическим желанием, как молодые люди, а просто хотят любви как в кино, влюблены в саму идею влюбленности. Они без ума не столько от объекта своих чувств, сколько от той любви, которую показывают в романтических фильмах или описывают в книгах для девочек. Выходит, что и здесь не любовь, а скорее игра в нее.

Он увлечен до, а она – после поцелуя

Отношение к сексу у мужчин и женщин тоже разное.

Часто говорят, что мужчина может заняться сексом практически с любой женщиной. Пусть это звучит и как преувеличение, но, по сути, для хорошего секса ему необязательно питать чувства к партнерше.

После секса мужчина испытывает чувство достижения результата, игра завершена. Со временем страсть остывает, он приходит к выводу, что любовь закончена. На самом деле мужчине просто приедается секс с одной и той же партнершей. Немало мужчин говорят, что энтузиазм в отношениях проходит после того, как пропадает ощущение новизны в постели.

С другой стороны, женщины склонны преувеличивать свои чувства после физической близости. Они, в отличие от мужчин, более требовательны в выборе партнера. Сексуальный партнер для женщины – это «человек, которого она признала». По собственному опыту она знает, что после секса ее интерес и большая симпатия могут превратиться в страстную любовь, поэтому она очень осторожна с выбором партнера, боится влюбиться в недостойного мужчину.

Для мужчины движущая сила любовной истории – физическое желание, для женщины целью является брак. Он наслаждается игрой до поцелуя, ее чувства вспыхивают после. Однако тут следует сделать поправку на возраст.

Пик сексуальной активности у мужчин и женщин наступает в разном возрасте. Для него – это 20 лет, а для нее – 40 лет. В районе 30 лет уровень примерно один, после чего сексуальное желание у женщин возрастает, а у мужчин уменьшается.

Иными словами, любой мужчина в 30 лет имеет больший шанс испытать чувство любви, не будучи обманутым физическим желанием.

ПИК СЕКСУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У МУЖЧИН – 20 ЛЕТ, У ЖЕНЩИН – 40 ЛЕТ.

Она хочет стать женой, он – остаться холостяком

Многие мужчины наслаждаются любовной игрой, поэтому не торопятся вступать в брак. Не хочется брать на себя ответственность, когда можно еще развлекаться. Если ваш выбор пал именно на такого мужчину, стоит показать ему, что о браке вы тоже пока не задумываетесь. Причины могут быть разными. Учеба, карьера, материальное обеспечение, желание посмотреть мир. Нужно показать, что помимо брака и этого конкретного мужчины вам есть о чем подумать и чем заняться. И тогда ваш избранник расслабится рядом с вами, ведь серьезное решение можно в ближайшее время не принимать.

Однако если в силу возраста или иных причин женщина твердо решила выйти замуж в ближайшее время, ей не стоит терять время рядом с не готовым к обязательствам партнером. Лучше сосредоточиться на поиске того, кто, как и она, настроен на семью. Такие мужчины не играют в игры и на первых же свиданиях признаются, что хотели бы поскорее жениться. Поэтому, хотя поиск такого человека может оказаться делом не простым, усилия женщины будут вознаграждены скорой помолвкой и уверенностью в совместном будущем.

Вывод. Зачастую женщине, стремящейся к браку, сложно встретить партнера с такими же серьезными намерениями (в следующей главе вы узнаете, как использовать некоторые слабости мужчины, чтобы убедить его, что брак – не такая уж плохая идея).

Пара полезных фраз

Вы еще не начали встречаться, но в разговоре всплыла тема брака



«Я обязательно женюсь, когда встречу ту самую»

Отрицая любую возможность брака, вы можете подтолкнуть симпатичную вам женщину к мысли, что ей незачем терять с вами время.



«Когда-нибудь я хотела бы выйти замуж, но не сейчас»

Если вы покажете, что не торопитесь с замужеством, то он успокоится. Поскольку ложь – это плохо, лучше всего не делать акцент на том, что вы стремитесь к браку, а подчеркнуть вместо этого, что «когда-нибудь» рассматриваете для себя такую возможность.

Сцена 09. Время для любви

Он ищет женщину, когда у него все хорошо

Она нуждается в мужчине, когда у нее все плохо

За исключением влюбчивых людей, которые всегда готовы к новым отношениям, у большинства мужчин и женщин есть периоды в жизни, когда повышается любовная мотивация. Если предугадать их, то есть шанс, что все сложится удачно. Итак, в какой момент мысль «хочу влюбиться» приходит в голову мужчинам и женщинам?

Успех в работе настраивает его на любовную волну

Мужчина ищет любви, если в жизни все складывается удачно. Когда он достигает определенной стабильности в работе, тогда и задумывается о том, чтобы завести подругу.

Для мужчины работа имеет большее значение, чем для женщины. Благодаря успеху в этой важной для него сфере повышается самооценка, а позитивная энергия направляется в романтическое русло. (В последнее время все больше молодых японцев считают, что любовь – это пустая трата времени, и все силы направляют в работу. В результате растут ряды трудоголиков-холостяков.)

Подсознательно женщины тянутся к носителю здоровых генов, поэтому увлекаются целеустремленными и серьезными мужчинами, которые успешны в своей профессии. Когда у мужчины белая полоса в жизни, он становится привлекательным для женщины.

Женщина, наоборот, больше всего нуждается в любви, когда в ее жизни все плохо. Когда сердце разбито предыдущими отношениями или она давно страдает от одиночества, когда лучшая подруга вышла замуж за иностранца, а на работе ее проект отдали более успешному менеджеру. Она мечтает о том, чтобы появился принц и волшебным образом изменил ее жизнь. Она хочет, чтобы он спас ее от жизненных трудностей.

Когда женщина успешна на работе и занимает высокую должность, она может выглядеть и вести себя несколько мужественно. Такие женщины часто говорят: «Как же я устала. Так хочется, чтобы кто-нибудь обо мне позаботился. Но с мужчинами одна морока. Мне некогда готовить ему супы и наглаживать рубашки».

Если у мужчины черная полоса, то бесполезно тратить на него время, если у женщины черная полоса, то она легче влюбится

Понимая разницу в любовной мотивации у мужчин и женщин, проще выбрать удачный момент для соблазнения того, кто вам нравится.

Мужчину легче сразить, когда у него успешно идут дела. Женщина может подумать, что в такой период он чрезвычайно занят и не стоит отвлекать его от дел, но мужчина, успешный в работе, гораздо энергичнее, чем обычно. Ему захочется рассказать о своих достижениях, а уверенность в себе подстегнет пригласить на свидание.

Дайте мужчине возможность похвастаться своими успехами с помощью простых вопросов. «Я слышала, ты получил крупный заказ. Как тебе это удалось?» Ему очень понравится, если вы после таких вопросов внимательно его выслушаете.

И наоборот, не стоит напрасно тратить силы на мужчину, которого преследуют сплошные неудачи. Женщине захочется пожалеть такого мужчину, помочь ему, окружить заботой. Он может расслабиться и под вашей опекой превратиться в хронического неудачника. Либо, когда

жизнь наладится, он забудет о вашей жертвенности и уйдет к той, которая не видела его в жалком состоянии. Множество звезд и медийных персон легко расстаются со своими женами, которые поддерживали их в начале карьеры. Вместе с черной полосой своей жизни им хочется расстаться и с тем, кто был тогда рядом.

Ее легче соблазнить, когда у нее все сложно и она чувствует себя слабой.

В такой момент женщина легко может увлечься тем, кто поддержал ее, выслушал, дал дельный совет, а может быть, и вовсе решил ее проблему. Чувствуя в вас доброту и заботу, она может закрыть глаза на то, что вы по внешним или материальным параметрам не совсем соответствуете ее идеалам.

Немало случаев, когда мужчина, выслушавший когда-то жалобы знакомой, становился ее молодым человеком. Возможно, среди ваших знакомых немало таких пар. Только в такие моменты мужчины, не обладающие изначально сильно выраженным чутьем, чувствуют шанс на победу.

Вывод. Стратегия в любви очень важна. В какой момент, какие слова вы скажете друг другу. Если отнестись к этому как к стратегическому заданию, то вероятность успеха в любви только возрастет.

Пара полезных фраз

Нащупывая почву для отношений



«Ты выглядишь расстроенной. Что случилось?»

Когда вы чувствуете, что симпатичная вам женщина чем-то расстроена, не раздумывая заводите с ней разговор. Если она скажет: «По правде говоря, мне нужен совет», то считайте, что шанс на победу у вас есть. Несколько добрых слов, и, возможно, вы сможете растопить ее сердце.



«Ты прямо светишься. Произошло что-то хорошее?»

Как только вы почувствуете, что у мужчины хорошее настроение, не раздумывая, заводите с ним разговор. Если услышите: «Ты не поверишь, но в последнее время мне сопутствует удача», – считайте, это ваш шанс. Подыграйте ему.

Сцена 10. Начало любви Он реагирует на сигнал Она – на проявленное влияние

И у мужчины, и у женщины бывают моменты, когда ёкает сердце. Когда вдруг чувствуешь симпатию, привлекательность другого человека, понимаешь, что он нравится. Давайте назовем это началом любви.

Однако зачастую, чтобы понравиться в ответ, он или она начинают прикладывать усилия, но не в том направлении. Он начинает тренироваться в спортивном зале, она читает книги по соблазнению.

Если хотите понравиться, нужно набирать очки не в том, что важно для вас, а в том, что может оценить ваш избранник.

Большинство молодых людей подчиняются сексуальным инстинктам. Именно поэтому, когда мужчина видит перед собой женщину, которая выглядит женственно или эротично, он считает ее привлекательной.

Мужчина обращает внимание на очевидные сигналы: яркие губы, декольте, мини-юбку, высокие каблуки. В этом смысле он устроен очень просто.

Поэтому если женщина хочет привлечь внимание мужчины, ей следует инвестировать время и финансы в свою внешность. Необязательно скупать новые коллекции известных брендов, достаточно с помощью одежды, обуви и аксессуаров подчеркнуть женственность и сексуальность.

Каким бы прекрасным ни был внутренний мир женщины, у нее не будет шанса продемонстрировать его мужчине, если внешне она не смогла его зацепить. Так что откажитесь от семинара по саморазвитию и пересмотрите свой гардероб. Если до сих пор вы не особо пользовались успехом у мужчин, улучшение внешности – это то поле, на котором вам предстоит поработать в ближайшее время.

С соблазнением женщины все по-другому.

Безусловно, ей может очень нравиться натренированное тело или ухоженная борода, но она редко теряет голову только из-за brutального вида мужчины.

Ключевым моментом становится его интерес и внимание к ней. Как он посмотрел на нее, что сказал. Сделал ли он это наедине или при всех. Даже если изначально мужчина не казался ей привлекательным, под «правильным» напором ее сердце, может быть, дрогнет.

Женщина интуитивно чувствует интерес мужчины, поэтому донесите до нее мысль: «Ты мне сразу понравилась». Вы наберете дополнительные очки, если подробно объясните, что именно в ней привлекло ваше внимание. Например: «Я никак не могу забыть того, что ты тогда сказала».

**КАКИМ БЫ ПРЕКРАСНЫМ НИ БЫЛ ВНУТРЕННИЙ МИР
ЖЕНЩИНЫ, У НЕЕ НЕ БУДЕТ ШАНСА ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ЕГО
МУЖЧИНЕ, ЕСЛИ ВНЕШНЕ ОНА НЕ СМОГЛА ЕГО ЗАЦЕПИТЬ.**

Для мужчины нет большого смысла дальше совершенствовать свою внешность. Разумеется, она имеет значение, но не является для нее решающим фактором. Чем тренировать мышцы или следить за модой, мужчине стоит сосредоточиться на том, что и как он ей говорит. Ведь, в отличие от сильного пола, который любит глазами, слабый пол любит ушами.

Но и запускать себя тоже ни в коем случае нельзя. От женщин частенько можно услышать: «Он физически мне неприятен». Эта фраза обычно адресована тому мужчине, которого она ни при каких условиях не сможет видеть рядом с собой.

Датчики женщин очень тонко настроены. Если один раз кто-то показался ей неприятным, потому что был исключительно неопрятен или от него неприятно пахло – это конец, как бы мужчина ни старался впоследствии. Резко отрицательное отношение имеет мало шансов превратиться в положительное.

Поэтому во всем, что касается внешнего вида, мужчина должен стараться не пересекать ту черту, при которой он способен вызвать отвращение у женщины.

Вывод. Привлекательная внешность, опрятность, стиль – все это имеет значение для обоих полов. Но мужчине важно видеть в женщине «готовность» к знакомству и отношениям, которое проявляется в подчеркнутой женственности или даже эротичности образа.

Пара полезных фраз

Когда нужно обратить на себя внимание



«Я сразу же обратил на тебя внимание»

Продемонстрируйте женщине, что она вам искренне нравится. Чуть позже, когда вы почувствуете, что у вас появился шанс, усильте посыл: «Когда тыходишь в комнату, я не могу оторвать от тебя глаз».



«Я сладкоежка. Ничего не могу с собой поделать»

Нужно показать мужчине, что вам не чужды женские слабости. Что вы можете быть непосредственной, незащищенной, милой.

Сцена 11. Сюрпризы

Он романтик по натуре

Она любит романтическую атмосферу

У писателя Котаро Исака⁸ в повести «Молитва Одюбона» есть следующая строчка: «Романтическую атмосферу любят женщины, но настоящие романтики – мужчины».

Она хочет быть принцессой, он преследует свою мечту

Свидание в ресторане с прекрасным видом на ночной город, сладкие признания в любви, нежные поцелуи при луне. Женщина без ума от таких романтических моментов.

Может быть, причина в диснеевских мультфильмах про принцесс, которые она смотрела в детстве, а может, у нее просто богатая фантазия.

Однако для мужчины организация таких мероприятий – сплошная головная боль. Недостаток интуиции и предугадывания он пытается восполнить логикой и поиском информации. К сожалению, зачастую получается совсем не то, что нужно.

Например, сюрприз на день рождения или годовщину. Как мы говорили выше, мужчина не умеет догадываться, поэтому, не имея конкретной задачи, предугадать настроение возлюбленной и спланировать сюрприз – задание повышенной сложности. Он покупает не тот подарок, его сюрприз не вызывает романтических чувств, а скорее раздражает ее. Ее реакция, в свою очередь, поднимает мужчине давление: ведь он так старался.

А вот мужчина, напротив, не любит сюрпризов. Но сказать, что ему чужда романтичность, было бы неверно.

«Чтобы исполнить свою детскую мечту, я в одиночку приехал в Америку», «Я хотел бы изменить систему образования» или «Я мечтаю о собственной яхте». Такие фантазии свойственны мужчинам. В этом смысле можно сказать, что мужчины в большей степени романтики, а женщины реалисты. Как бы удивительно это ни звучало.

Когда она слышит о ребяческих мечтах или фантазиях, то может подвергнуть их критике: «Риски слишком велики», «Лучше держаться той работы, что у тебя уже есть».

Если речь идет о вашем муже и рисковать придется семейным бюджетом, вы имеете право высказать опасения. Но если вы только начали встречаться, потрудитесь выслушать мечты вашего партнера и уважайте их. В конце концов, все успешные люди когда-то были мечтателями.

Поблагодарите за сюрприз, который он вам организовал

Несмотря на то что мужчины без восторга относятся к романтике, столь любимой женщинами, именно они, словно дети, хотят, чтобы жизнь была полна восторгов.

С другой стороны, она любит романтику, хочет, чтобы ее баловали и заботились, но когда речь заходит о планировании будущего, женщина выносит трезвые оценки и критично смотрит на реальность.

Каким образом можно преодолеть эту стену между ними?

В сюрпризе возлюбленного мудрая женщина постарается разглядеть те усилия и вклад, которые были сделаны для осуществления задуманного. Пусть даже ничего и не получилось

⁸ Современный японский романист. Его работы – это детективы, мистика, авантюрные романы.

(торт развалился и оказался противным на вкус, в ресторане с их столика не был виден ночной город), немало женщин почувствуют, как глупо, но мило у него все вышло. Сколько времени он потратил на подготовку? Сколько потратил денег? Представив себе это, женщина оценит его усилия. В конце концов, благодарный человек легче находит путь к счастью.

То же самое касается критики его планов на будущее. Как знать, возможно перед вами будущий предприниматель, который непременно добьется успеха с вами или с другой женщиной, которая его поддержит, если вы не сможете.

Вывод. Уважать то, что важно для любимого человека, и предпринимать усилия, чтобы доставить ему удовольствие, – признаки настоящей любви.

Пара полезных фраз

Когда вы хотите очаровать своего партнера



«А ваше высочество капризничает...»

Пусть по типу она вовсе не принцесса, это совершенно не важно. Любой женщине приятно, что ее считают таковой, поэтому предложите ей игру в особу королевских кровей, окруженную заботой верного слуги.



«По-моему, это прекрасная цель»

Когда он говорит о мечте, почему бы не поддержать его, ведь «прекрасно, когда человек вкладывает душу в свое дело». Запрещенные фразы: «Принесет ли тебе это денег?» «Думаешь, это сработает?».

**МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ СПЕРВА НЕ ПРОИЗВЕЛ БОЛЬШОГО
ВПЕЧАТЛЕНИЯ НА ЖЕНЩИНУ, ПРИ ДОЛЖНОМ УПОРСТВЕ МОЖЕТ
ЕЕ СОБЛАЗНИТЬ. А ВОТ ЧУВСТВО ОТВРАЩЕНИЯ НЕПРЕОДОЛИМО.**

Сцена 12. Досуг Ему нравятся будни Ей – праздники

Мужчины часто жалуются на то, как изменились их возлюбленные после замужества. Стали более придирчивыми, прагматичными, а после рождения ребенка вообще перестали обращать на них внимание.

Но ведь мужчина тоже меняет свое поведение еще в тот момент, когда пара только образовалась. Давайте посмотрим, чем могут быть оба не удовлетворены в любви.

Он хочет расслабиться, она ищет сильных чувств

Мужчина задумывается о любви, когда его жизнь и работа налаживаются. Повышается самооценка, и он стремится заполучить верную спутницу. Он втягивается в игру и прикладывает все усилия, чтобы очаровать даму сердца. Она при этом думает, что ей просто повезло встретить романтика и красивые ухаживания будут всю жизнь.

Однако, как только отношения становятся стабильными, мужчина начинает расслабляться. Период свиданий и ухаживания изрядно утомил его, теперь, когда он добился своей любимой, можно сменить костюм и галстук на привычные спортивные штаны и майку. Понапрасну тратить силы и время на организацию праздника в честь годовщины и других памятных дней он больше не хочет, он больше любит будни, когда можно быть самим собой. Где-то в глубине души он считает, что отлично поработал, завоевал даму сердца, а теперь ее очередь проявить понимание и принять его таким, какой он есть.

Стоит ли говорить, что женщина в таком случае испытывает разочарование.

Расслабленного мужчину легче повести под венец

Такие перемены в партнере можно описать фразой «не кормит пойманную рыбку», но что же с этим можно сделать?

Женщине стоит смириться с тем, что, как только отношения с мужчиной становятся серьезными и стабильными, он расслабляется. Каким бы драматичным и романтичным ни был ваш роман на старте, не стоит рассчитывать, что это продлится вечно.

Если это человек, за которого вы хотите замуж, то один из способов этого добиться – воспользоваться его желанием расслабиться.

Большинство мужчин не дружат с домашними делами и очень падки на женщин, которые могут угостить вкусной едой или помочь по хозяйству. Если мужчина почувствует, как легко и приятно проходят будни рядом с такой партнершей, то решит: «вот такая и есть супружеская жизнь», «а это вовсе не плохо».

Поэтому чем нервничать и кричать ленивому другу: «Разве это и есть любовь?» – гораздо мудрее подтолкнуть его к браку, пользуясь его слабостями.

В конце концов женщина тоже расслабляется, но чуть позже, например с рождением ребенка. Она больше не говорит: «Я хочу сильных чувств». Она забывает свои страстные порывы, может провести целый день без макияжа, ходить перед мужем с маской на лице или в удобных штанах с растянутыми коленками.

Что касается мужчин, я призываю вас иногда делать над собой усилия. Речь идет не о том, чтобы развлекать ее двадцать четыре часа в сутки. Но раз в неделю, в выходной, пригласите

ее на свидание. Это внесет разнообразие в жизнь и нейтрализует впечатление от мелких ссор и неурядиц среди недели.

Организируйте романтический вечер в ее день рождения или на вашу годовщину. Закажите столик в красивом ресторане, приготовьте в подарок то, о чем она мечтает, получите удовольствие от приятного свидания. И тогда даже девушка, которая жаловалась на недостаток внимания, обрадуется и увидит, что вы заботитесь и думаете о ней.

В разные моменты и мужчина, и женщина, которые долго живут вместе, понемногу разочаровываются друг в друге. Невозможно всю жизнь находиться в напряжении, люди должны в большей или меньшей степени расслабляться.

Пары, живущие вместе, склонны заострять внимание на негативных чертах друг друга – это не годится, это хотелось бы исправить, – однако если люди решили разделить друг с другом жизнь, нужно сознательно искать положительные черты.

Вывод. Чем продолжать критиковать своего спутника, гораздо лучше вспомнить, чем он понравился вам, и искать в нем и дальше положительные черты.

Пара полезных фраз

Когда хотите доставить удовольствие партнеру



«Я придумал кое-что интересное на нашу следующую годовщину»

Очень важно первым сказать о том, что вы помните о важной дате и планируете что-то особенное.



«Давай я сделаю горячие бутерброды, и мы посмотрим кино»

Когда ваш партнер ценит будни, эффективно работает домашняя кухня. И гораздо больший эффект имеет не заранее продуманное сложное блюдо, а когда вы быстро готовите что-то простое, но не менее вкусное.

Сцена 13. Место для свидания

Он хочет пойти в знакомый ресторанчик

Она выбирает новое место

Мозг мужчины несколько медлителен, поэтому, чтобы привыкнуть к новой обстановке и правилам, ему требуется время. По этой причине, выбирая ресторан для свидания, он отдает предпочтение привычному месту. Он хочет расслабиться.

И наоборот, женский мозг работает быстро, она любит новинки. Хочет пойти туда, где никогда не была, хочет пережить новый опыт.

Он не любит авантюры, она ищет новых ощущений

Женщинам, вероятно, сложно в это поверить, но мужчины не любят авантюры.

Он не знает, какой сервис в новом заведении, какую подадут еду... честно говоря, он предпочел бы остаться дома на любимом диване, чем идти в незнакомое место.

Когда мужчина постоянный посетитель, то уверен, что его обслужат как следует, и это очень приятно. Ему нравится, не заглядывая в меню, сказать: «Мне как обычно». Будучи постоянным клиентом, он наслаждается отличным сервисом. «Это комплимент лично вам от шеф-повара», «Повар добавил больше перца, как вы любите».

С другой стороны, женщина стремится пойти туда, где еще ни разу не была. Она никогда не опасается плохого сервиса или невкусной еды. В неизвестности скрывается элемент удовольствия.

Выбирая ресторан, учитывайте желание партнера

В период свиданий организацией чаще всего занимается мужчина (пока). Ему стоит выбрать место, в котором она еще не была. Не бойтесь ошибиться с выбором, для женщины важен прежде всего новый опыт.

С другой стороны, женщине не стоит закатывать глаза со словами «опять сюда» про то заведение, в котором они были уже не раз. Он ленив и хочет расслабиться. В новое модное место можно отправиться и с компанией подружек, а на свидание с молодым человеком пойти в привычное кафе. Ведь иногда нужно делать то, что радует его.

Вывод. Не торопитесь жаловаться на то, что ваш мужчина скучный, потому что любит и делает «одно и то же», – в конце концов, Он полюбил вас и вам его постоянство только на руку.

Пара полезных фраз

Выбираем ресторанчик для свидания



«Пойдем в ресторанчик, который недавно открылся!»

Она будет в восторге, если вы закажете столик в только что открывшемся ресторане, о котором все говорят. Не беда, если там окажется слишком людно, а еду придется ждать больше часа. В конце вечера она все равно будет довольна.



«Пойдем куда обычно!»

Цените то, что ваш партнер предсказуем и неприхотлив. Это весьма неплохие качества для совместной жизни.

Сцена 14. Ссора

Он молчит

Она плачет

В разгар ссоры мужчина замолкает, а женщина начинает плакать.

Для обоих это самая нежелательная ситуация. Она сердится: «Не молчи, скажи хоть что-нибудь», он уходит в себя: «Она заплакала, и что теперь делать?» Почему возникает такая неприятная ситуация?

Она плачет, он паникует. Четыре мужские ошибки

Возможно, вы полагаете: раз она плачет, с этим что-то нужно делать. Но не всегда слезы означают, что ей грустно или что она сердится. Женщина очень восприимчива, и, когда разом наваливаются разные эмоции, она может расплакаться от их переизбытка.

Часто говорят, что слезы – это женское оружие (и на самом деле немало мужчин впадают в панику при виде слез), поэтому многие подозревают, что возлюбленная плачет намеренно, хотя в большинстве случаев это не так. Она теряет возможность контролировать свои эмоции и впадает в состояние, схожее с истерикой.

Нейробиологи говорят, что слезы обладают функцией успокоения. Благодаря слезам она пытается вернуть себе нейтральное состояние и способность к трезвой оценке. Перестаньте подозревать ее в хитрости или нечестности.

Итак, что же делать с плачущей женщиной? Просто не трогать ее. Ждать, пока она успокоится.

Однако, как было сказано выше, множество мужчин при виде женских слез начинают паниковать и совершают ошибки. Их можно разделить на четыре основные категории.

1. Спрашивать о причине. Почему ты плачешь?
2. Упрекать. Не плачь!
3. Паниковать. Прошу тебя, хватит плакать.
4. Пытаться угадать причину. Ты ведь плачешь из-за этого?

Самое лучшее – ничего не говорить. Когда женщина успокоится, можно возобновить разговор, вообще не вспоминая о слезах. Если вы спросите ее о причинах слез, то, возможно, она и сама не сможет объяснить.

Когда он молчит, мыслительный процесс остановлен. Допрашивать его в этот момент нельзя

Его молчание означает лишь то, что он сейчас не способен говорить. Мужской мозг устроен так, что ему сложно выполнять несколько задач одновременно. Он не может размышлять и параллельно говорить, поэтому молчание означает, что он сосредоточился на собственных мыслях.

Молчание можно назвать и защитой от того, чтобы сболтнуть что-то лишнее, ухудшить собственное положение или в эмоциональном порыве ранить ее чувства.

Влияние на это оказывает и традиционное воспитание в семье. Часто мальчиков воспитывают таким образом, чтобы они не показывали своих эмоций. Он чувствует внутреннее сопро-

тивление, чтобы выставлять напоказ «мне грустно», «мне неприятно», «я сержусь», поэтому, когда мужчина сердится, он замолкает.

Что женщина может сделать в такой ситуации? Просто оставить мужчину в покое. Нужно дожидаться, пока он соберется с мыслями и сможет опять разговаривать.

Если молчание тяжело выносить, можно просто продолжить говорить о своих чувствах, не дожидаясь ответной реакции. Не спрашивайте его, что он об этом думает; говорите, что об этом думаете вы.

Чего нельзя делать в такой ситуации, так это подогревать конфликт еще больше призывом: «Прекрати молчать! Скажи хоть что-нибудь». Когда вы призываете к разговору собеседника, который в данный момент паникует, то вряд ли он сможет высказать конструктивное мнение. Скорее всего он просто скажет: «С меня хватит» – и уйдет. Чтобы продолжить диалог, не надо загонять его в угол вопросами.

Как же лучше всего вести себя в таких ситуациях? Мужчине стоит сказать, что он сейчас не готов к разговору и хотел бы немного подумать. Когда он неожиданно замолкает, вокруг него возникает аура чего-то недоброго. Женщина может почувствовать даже страх. Для того чтобы не вызывать в ней беспокойство без необходимости, нужно хотя бы объяснить, в какой вы сейчас ситуации.

Женские слезы вызывают панику у мужчин, но поскольку многие считают их хитростью, лучше всего по возможности сдерживаться. Ну а если уж сдержаться невозможно, скажите: «Прости, я расплакалась. На самом деле ничего серьезного нет, не обращай внимания». Одной этой фразой можно успокоить любимого.

Непонятная для обеих сторон реакция вызывает гнетущую атмосферу. Однако если понять причину, то можно не доводить ситуацию до крайности.

**ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ССОРЫ МУЖЧИНА ЗАМОЛЧАЛ, ХУДШЕЕ, ЧТО
МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЕГО ПАРТНЕРША, ЭТО ТРЕБОВАТЬ: «НУ СКАЖИ
ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ».**

Мужчина не будет паниковать оттого, что женщина плачет, не рассердится, будет спокоен. Она не будет подогревать скандал оттого, что он вдруг замолчал, а отнесется к этому с пониманием.

Вывод. Для того чтобы прекратить ссору, необходимо усилие с обеих сторон. Даже если внутри бушует ураган, возьмите себя в руки.

Пара полезных фраз

Когда он замолчал, а она расплакалась



«Извини, мне нужно немного подумать»

Для женщины ваше молчание – источник беспокойства, потому что она не понимает причины. Если вы скажете, что вам нужно немного времени, чтобы подумать, то избежите множества проблем.



«Извини, что расплакалась. Не бери в голову»

Ваши слезы для мужчины стресс, ведь такого нет в репертуаре его действий. Если не хотите, чтобы он вас утешал, просто успокойте его, скажите, что можно и дальше продолжать разговор.

Сцена 15. Измена

Он винит в измене ее

Она – любовницу

Часто говорят, что с мужскими изменами ничего не поделаешь, но я так не думаю.

Мужчина изменяет или женщина – без разницы. Когда есть человек, с которым ты состоишь в отношениях, измена неприемлема. Даже если в измене нет ничего, кроме физического влечения, я считаю, что современные люди должны уметь контролировать такие порывы.

Разумеется, бывает, что, состоя в отношениях с одним человеком, влюбляешься в другого. Бывает, что эта новая любовь приносит счастье. Однако позиция в отношении мужских измен (да и женских): «ничего не поделаешь» – мне тем не менее совершенно не симпатична.

В этой главе давайте посмотрим, как ведут себя люди, которым изменили.

Он чувствует, что проиграл сопернику.

Она считает, что виноват вовсе не он.

Когда женщина изменила мужчине, он осыпает ее упреками. Он чувствует, что проиграл тому мужчине, который смог покорить ее сердце, поэтому нападает на того, кто ближе и слабее, – на женщину.

Его привлекательность попорана соперником, гордость разорвана в клочья. Если он не нападет на нее с обвинениями «изменница!», то не сможет сохранить остатки гордости.

Однако когда становится известно об измене мужчины, женщина склонна во всем винить любовницу. Наверняка именно та все подстроила и хитростью одурманила ее возлюбленного.

Можно подумать, что она верит партнеру, однако основная причина – желание защитить свою собственность: «плохой не он». Для женщины тоже важно не проиграть сопернице, которая оказалась в чем-то привлекательнее ее, а свалить все на ситуацию «бес попутал». Так она может защитить себя.

Причины измен у мужчин и женщин самые разнообразные.

Бывает, что чувства охладели и одна из сторон встречает новую любовь. И тогда это уже не совсем измена, а скорее желание одного из партнеров разорвать текущую связь. А бывает, что неверность совершенно не связана с нынешним состоянием отношений в паре, для изменщика это было лишь увлечением на стороне.

Среди мужчин довольно распространен тип бабника, который никак не может остановиться и постоянно ищет новых приключений. В любовной истории больше всего его привлекает флирт, и даже когда у него есть официальная вторая половина, он продолжает играть.

Но взрослые люди не могут до бесконечности продолжать такую игру. Измена ставит под удар доверие женщины, которая рядом. Рано или поздно приходится задуматься, насколько ценны отношения, построенные с ней.

Часто бабники говорят: как только я женюсь, сразу остепенюсь. Чем давать такие легкомысленные обещания, стоит найти человека, с которым захочется общаться честно.

Есть тип женщин, которые часто изменяют, но их гораздо меньше, чем мужчин. Женщины предпочитают сексуальные отношения с партнером, который вызывает в них искреннюю симпатию, поэтому они в меньшей степени изменяют лишь ради развлечения.

Если женщина изменила, велика вероятность, что это серьезные чувства. Часто бывает, что молодой человек просит любимую вернуться, но она больше этого не хочет. Как было сказано выше, физическая связь усиливает эмоциональную привязанность у женщин. Сначала ей

может быть просто приятно внимание другого мужчины, но постепенно интрижка перерастает в настоящие отношения.

Оправдания, которые хочет услышать партнер, когда об измене стало известно

Если об измене стало известно, но изменщик хочет сохранить текущие отношения, ему следует выбрать правильную стратегию оправдания.

Обманутый мужчина вне себя от ярости, потому что проиграл, поэтому просто извиняться совершенно бесполезно. Для изменщицы есть радикальный метод – представить себя жертвой ситуации.

«Мне было одиноко», «Ты хотя бы знаешь, почему я пошла на измену?». Если причина заключается в том, что молодой человек не был достаточно заботлив (не важно, так ли это на самом деле), то обманутый мужчина будет спасен от обиды, что он проиграл более привлекательному сопернику.

С другой стороны, женщина, которой изменили, склонна обвинять во всем разлучницу. Поэтому неверный мужчина должен извиняться, не разрушая версию, которая ей кажется наиболее приемлемой. «Бес попутал», «Я был пьян, и это вышло случайно». Если он намерен вернуться к прежней возлюбленной, необходимо говорить, что ему нужна лишь она.

Вывод. Несмотря на то, что в этой главе представлены рекомендации, как оправдаться за свою измену и сохранить отношения, гораздо важнее научиться контролировать свои порывы изменять постоянному партнеру.

Пара полезных фраз

Когда измена раскрылась и нужно оправдываться



«Меня бес попутал, прости»

Извиняться нужно так, чтобы казалось, что виновата «та женщина».



«А ты знаешь, что я чувствовала?»

Нужно перехватить инициативу и, поддерживая версию, что ваш молодой человек вовсе не проиграл другому мужчине, говорить о своем одиночестве.

Сцена 16. Бывшие возлюбленные Он сохраняет отдельным файлом Она – с заменой исходного файла

Женщина во всем переключается гораздо быстрее, мужчина больше цепляется за свое прошлое. Это касается и прошлых отношений.

Часто говорят, что мужчина сохраняет воспоминания о любви отдельным файлом, а женщина заменяет исходный файл.

Женщины, с которыми мужчина когда-то общался, для него своего рода ценная коллекция. Как бы он с ними ни расстался, мужчина помнит, чем ему нравилась каждая из них. Он может сохранить электронную переписку и фотографии возлюбленных и периодически пересматривать их. Для него каждая бывшая партнерша – часть его прошлого.

Зачастую мужчины даже гордятся своими романами и расценивают личный опыт как историю своих побед.

С другой стороны, для женщины имеет значение только тот мужчина, с которым она сейчас. Если она встретила новую любовь, к своему предыдущему партнеру она становится безразличной.

Женщины обладают цепкой памятью, поэтому сложно себе представить, что они просто забывают. Мне кажется, что память женщин устроена не как папки с файлами, а как блокнот с бесчисленным количеством записок, к которым прикреплены стикеры.

Когда нет необходимости вспоминать бывшего, она его и не помнит, исходный файл заменен, однако в случае необходимости она всегда может извлечь его из памяти. По сравнению с мужчинами у женщин гораздо больше информации, которую они могут удерживать в памяти, а файлы в большем беспорядке. Но любая девушка легко может найти нужный файл в любую минуту и вспомнить то, что чувствовала тогда.

Если мужчину тревожит ваше прошлое, подготовим подходящий ответ и успокоим его

Из-за разницы в отношении мужчины и женщины к своему прошлому возникают конфликты.

Например, он хочет узнать о ее прошлом: «А с какими мужчинами ты общалась в прошлом?», «А сколько у тебя было мужчин?». Женщину такие вопросы озадачивают. Как правильно на них ответить?

Ведь ей непонятно, почему возникают эти вопросы. Что он будет делать, когда услышит ответ? Но он не может спокойно общаться, пока не узнает, насколько богат ее опыт общения с противоположным полом.

И на самом деле, она практически забыла о прошлых романах или ей не хочется специально вспоминать, а потом еще и рассказывать. Но когда она говорит, что забыла, мужчина с настороженностью воспринимает это, словно она что-то скрывает.

Чтобы избавить возлюбленного от лишних подозрений, стоит на такой случай заготовить «правильный ответ».

Например, на вопрос: «Сколько у тебя было мужчин?» – можно сказать: «У меня было три продолжительных романа».

На вопрос: «Каким был твой бывший?» не стоит отвечать: «Настоящим козлом» или «У меня была интрижка с начальником, он обещал уйти от жены, но так и не развелся», можно

сказать: «Мы познакомились в компании общих друзей, некоторое время общались, но у нас как-то не сложилось».

Чем специально рассказывать всю правду, которая может поселить в его душе тревогу, скрыть часть правды – только на благо.

И наоборот, женщине не стоит упрекать мужчину за привязанность к воспоминаниям.

Если он бережно относится к фотографиям бывшей, иногда рассматривает их, это расстроит его нынешнюю подругу, ведь он «по-прежнему ее любит! Как можно вспоминать других, когда рядом я!»

Но это не такие глубокие эмоции, как может показаться. Эх, хорошее было время! Вроде того чувства, которое охватывает людей, перелистывающих школьный альбом. Нет необходимости устраивать истерики и сцены ревности. К этому нужно отнестись просто с пониманием.

Разумеется, мужчине тоже не стоит провоцировать партнершу на ревность. Не говорить с ней о своей бывшей, выбросить памятные вещи (или спрятать так, чтобы их не нашли). Следует понимать, что женщина по-своему интерпретирует это и у нее другое отношение к воспоминаниям.

Если очень хочется с кем-нибудь поделиться, то можно сделать это с друзьями-мужчинами, которые тоже любят свои воспоминания.

Вывод. Доставлять друг другу беспокойство из-за прошлых отношений – нарушение правил. Нужно следить за собственным поведением, чтобы оно не вызывало стресса у партнера, и постараться, чтобы прошлое казалось уже пройденным этапом.

Пара полезных фраз

Ответ на вопрос «А сколько у тебя было партнеров?»



«Не так много, а сейчас у меня только ты»

И много, и мало – это плохо, это очень опасная ловушка. Главное, чтобы она поняла, что сейчас для вас не важны прошлые истории, вы о них не вспоминаете и не поддерживаете контакт (даже если это и не совсем так).



«У меня было три продолжительных романа»

И много, и мало – это плохо, это очень опасная ловушка. Донесите до него мысль, что вы не легкомысленная особа, но и не новичок в любовных отношениях (даже если это и не совсем так).

Сцена 17. Выбор подарка Он не понимает разницы Ей не важно, в чем разница

И он, и она ломают голову над выбором подарка. Что может порадовать? Они советуются с друзьями, обходят магазины.

Однако если понять один момент, то можно без труда найти то, что нужно.

Популярные, раритетные, традиционные... Он не понимает разницы, но любит что-то необычное

Большинству мужчин трудно исходя из собственных ощущений выбрать, какая марка машин, часов и прочего им нравится. Поэтому большое значение они придают информации о продукции: техническим характеристикам, рейтингу популярности, истории создания. Если мужчине правильно рассказать о товаре, он станет верным поклонником и никогда этой марке уже не изменит.

Если вы дарите своему мужчине что-то для него необычное, предоставьте вместе с подарком «правильную» информацию: номер один по популярности, раритетная вещь, такая же вещь была у...

Первые пару раз можно сделать ей сюрприз

С другой стороны, женщине не нужно знать историю бренда, чтобы определить: вещь симпатичная? Стильная? Есть ли в ней изюминка, «цепляет» или нет? Никакой объективной оценки здесь быть не может.

При выборе подарка можно найти наиболее подходящий, только спросив у нее. Но спрашивать не всегда удобно, особенно в тех случаях, когда вы хотите сделать сюрприз.

Давайте придерживаться следующей схемы. С того момента, как вы начали встречаться, первые два-три раза постарайтесь выбрать подарок самостоятельно. Женщина знает, что вы не в курсе ее конкретных пристрастий, поэтому вряд ли сильно расстроится из-за того, что подарок оказался «не совсем тем, что нужно». Она любит сюрпризы, поэтому оценит неожиданный подарок.

В такой ситуации лучше не покупать ничего дорогого. К сожалению, есть вероятность, что вы промахнетесь, и тогда она будет поставлена в неловкую ситуацию.

А вот когда отношения уже устоялись, лучше всегда спрашивать, что она хочет, а еще лучше – выбирать вместе с ней. Особенно если речь идет о вещах, которые дорого стоят и будут носиться долго – например, ювелирные украшения. Мужчины, которые уверены в своем чувстве стиля, делают, как правило, такие ошибки, от которых женщины хватаются за голову.

Вывод. Более или менее узнав мужчину, нетрудно выбрать ему хороший подарок. А вот с подарком для женщины можно не угадать и после 10 лет брака. Смело спрашивайте у возлюбленной, что она хочет получить – поверьте, она не будет против такого подхода.

Пара полезных фраз

При выборе первого подарка



«Я не знал, что тебе понравится, поэтому выбрал на свой вкус»

Пока вы не знаете ее вкуса, можете прикрыться энтузиазмом. Приготовьтесь рассказать, как вы расспрашивали продавцов, как нелегко вам пришлось при выборе. А потом вы сможете добавить: «Ты же как-то говорила, что это хочешь».



«Эта марка тебе подходит»

Пока вы не знаете вкуса партнера, можете прикрыться энтузиазмом. Заставьте его поверить в то, что лучшие марки созданы для лучших мужчин.

Сцена 18. Самолюбие

Он не любит, когда его анализируют

Она хочет, чтобы ее разгадывали

Как-то раз мой знакомый писатель рассказал следующую историю.

Когда он говорит окружающим о своей профессии, то большинство мужчин просит: «Не пиши обо мне». Они не хотят, чтобы другие узнали об их личной жизни и любовном опыте.

Женщины, наоборот, просят написать о них. Они хотят знать, как выглядят в глазах окружающих, считают, что стать героиней романа очень волнующе.

Когда мужчину анализируют, ему кажется, что на него смотрят сверху вниз

По большей части мужчинам не нравится, когда их пытаются анализировать. Им кажется, что кто-то ставит себя выше их. Когда мужчине расписывают, какой он на самом деле человек, это ранит его самолюбие.

Если вы все же дадите мужчине какую-либо оценку, в конце нужно всегда похвалить его. Например, «ты такой упрямый, но мне это нравится», «ты слишком серьезный, но это твоя сильная черта». Субъективная похвала в конце смягчает чувство того, что тебя оценили.

Больше всего у мужчины портится настроение, когда его анализируют или указывают на его слабые стороны. «Ты упрямый, поэтому тебя люди избегают», «А ты не можешь что-нибудь сделать со своей робостью?». Даже если вы это говорите во благо, мужчина лишь рассердится и вряд ли прислушается. Поскольку никакого эффекта от ваших слов не будет, мудрее вообще ничего не говорить.

**ДАЖЕ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ МУЖЧИНА ОСТАЕТСЯ РЕБЕНКОМ.
ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ХОЧЕТ В БРАКЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ
ПРИНЦЕССОЙ, НЕ МОЖЕТ НЕ СЕРДИТЬСЯ НА НЕГО ЗА ЭТО.**

Еще одна причина, по которой мужчина не любит быть объектом пристального внимания, – это желание скрыть свои текущие отношения. Если мужчина встречается с кем-то, но не видит эту девушку в роли своей будущей жены, то зачастую он предпочитает не распространяться об этом, чтобы оставить возможность для отношений с другими.

По этой причине у молодого человека может испортиться настроение, если его девушка в соцсетях выложит их общее фото из отпуска или в статусе укажет, что она в отношениях с ним.

Женщина падка на тех, кто ее «понимает»

Как было приведено в примере выше, женщине нравится, когда ее анализируют, когда она у всех на виду. Именно поэтому она любит предсказания и психологические тесты.

Когда молодой человек говорит ей: «А ты вот такой человек», она очень рада. Ведь он ее «понимает». Разумеется, если он говорит что-то невпопад, то она воспримет это как: «Он совсем меня не понимает». Но здесь есть одна хитрость.

Нужно сформулировать свою мысль расплывчато. Например, «Все же в тебе есть какое-то упрямство» или «А в тебе чувствуется какое-то одиночество».

Поскольку нет людей, которые хотя бы раз в жизни не проявили упрямство или не почувствовали себя одиноко, ваше замечание будет уместно. А если эти свойства в обычной жизни она проявляет редко, то она тем более почувствует, что вы видите ее насквозь.

В психологии это называется эффект Барнума, техника беседы, когда общее свойство, которое может быть приписано любому человеку, кажется человеку точным описанием особенностей его личности. Характеристики разных знаков зодиака и предсказания в большинстве случаев построены на эффекте Барнума. Очень удобная техника.

Вывод. Если у вашего возлюбленного в соцсетях нет ни одной вашей совместной фотографии, возможно, он просто не хочет выставлять ваши отношения напоказ, оставляет за собой шанс пофлиртовать с кем-то еще.

Пара полезных фраз

Когда хвалим характер партнера



«В тебе чувствуется какое-то...»

Используйте расплывчатые формулировки с эффектом Барнума.



«Ты такой-то... но мне это нравится»

Мужчине не хочется, чтобы его анализировали, поэтому, если на что-то обратили его внимание, добавьте: «Это твоя сильная черта», «мне это нравится», «в хорошем смысле».

Глава 3

Брак/Семья

В семье жена – директор, муж – подчиненный

Различия, которые мужчина и женщина не замечали (или делали вид, что не замечают), когда встречались, в браке начинают беспокоить пару изо дня в день. Справляться с этими трудностями – это и есть супружеская жизнь.

Супруги что-то вроде компании, в которой жена директор, а муж – подчиненный. Курс менеджмента в каждой семье свой, но по большей части директор руководит, а подчиненный следует его указаниям. Для тех, кто видит брак в радужных тонах, подобное утверждение разрушит мечты, но если рассматривать семью как компанию, а супружескую жизнь как работу, разницу между мужем и женой легче сгладить.

Сцена 19. Семейный бюджет Он питается своей гордостью Она – хлебом

Брак – это бизнес, супруги – деловые партнеры. Большинство семейных проблем возникают из-за того, что пара не понимает, что значит быть супругами, как работает семья.

В этой главе мы поговорим об экономии семейного бюджета, о бытовых проблемах, с которыми часто сталкиваются семьи.

Она разделяет любовь и брак. Он принимает одно за другое.

Большинство женщин, выходя замуж, становятся очень прагматичными.

Полагаю, что вам не раз приходилось слышать жалобы от женатых знакомых, что их жены до свадьбы были совсем другими, они не так строго относились к финансам. Это типичная проблема для большинства семей.

После замужества и рождения ребенка на первое место женщина ставит интересы семьи. Поэтому начинает считать, сколько нужно денег на то, чтобы воспитать ребенка, купить дом, машину, начинает экономить и откладывать.

С другой стороны, мужчина не понимает особенной разницы между любовью и браком. Он четко разграничивает работу и частную жизнь (как ни странно, довольно много мужчин, которые показывают себя на работе с лучшей стороны, перед женой или девушкой ведут себя как настоящие лентяи), для них любовь и брак – это одно и то же.

По этой причине даже после женитьбы мужчина не пытается ничего изменить. Его мозг не способен быстро переключаться, поэтому почти все мужья не могут отказаться от тех привычек, которые наполняли его холостяцкую жизнь.

Мужчина так же, как и до женитьбы, свободно распоряжается деньгами. Он на виду, он не хочет проигрывать в глазах окружающих. Если мужчину не остановить вовремя, он попытается купить дорогую машину не по средствам или будет щедро угощать подчиненных в ресторане, в то время как жена старается на всем экономить. Если бы речь действительно шла об управлении компанией, то с таким легкомысленным партнером и правда пришлось бы распрощаться.

Ей стоит воспитывать мужа, как молодого кадра новой акционерной компании

Даже когда жене хочется как следует отругать мужа, лучше сдержаться и быть к нему великодушной. Отнеситесь к нему, как к новому служащему, который пока еще не вошел в курс дел.

Поскольку мужчина обладает способностью последовательно достигать цели, нужно поставить перед ним конкретную задачу, например «скопить такую-то сумму, чтобы купить то-то» или «за 1 год накопить 500 тысяч», и тогда он скорее всего скорректирует поведение и траты, чтобы достичь этой цели.

Мужчине тоже не стоит жаловаться, что она изменилась после замужества, лучше попытаться понять, что такое брак. В браке уже не работают те правила, которые были раньше.

Просто говорить «понимаешь, это очень классная машина» совершенно бесполезно. Попробуйте зайти с другой стороны: «Это машина, о которой я мечтал с самого детства» или «Тебе понравится на ней ездить, помнишь, ты хотела поехать туда-то, вот на ней и отпра-

вимся». Несмотря на то что женщина после свадьбы становится прагматичной, ее все-таки можно убедить, если вызвать у нее определенные эмоции. Попытаемся умаслить нашего директора.

Как правило, женщина переключается в режим реальности сразу после свадьбы и медового месяца, на которые ей было не жаль денег. Некоторые новоиспеченные жены умудряются сохранять легкое отношение к деньгам и жизни по крайней мере первый год, но рождение ребенка обращает в реализм всех без исключения.

Такая резкая перемена может охладить сексуальные порывы мужчины.

Вывод. После свадьбы мужчине важно понять, что жена в общем-то ставит правильные и нужные для семьи задачи. А женщине, в ее стремлении перекроить семейный бюджет, не стоит забывать, как важны для мужа некоторые прежние привычки и то, как его оценивают окружающие.

Пара полезных фраз

Когда жена пытается экономить, а муж хочет тратить



«Если я сделаю для тебя то-то, можно я куплю?»

Не пытайтесь отвоевать свои права, а просто предложите что-то взамен. Пообещайте покупать продукты в дешевом супермаркете, которой находится далеко от вашего дома, а на сэкономленные деньги купите членство в гольф-клубе. Пусть она увидит, что ничего не теряет.



«Для того-то, до такой-то даты накопить такую-то сумму»

Чтобы сдвинуть его с места, нужно назвать цель и сумму. Если вы ни с того ни с сего предлагаете экономить, то муж вряд ли обрадуется такому предложению.

Сцена 20. Накопительство

Он коллекционирует бесполезные вещи

Она не решается выбросить

то, что еще может пригодиться

В его комнате лежит много ненужных вещей, например: конспекты лекций с тренинга, который он проходил два года назад, или коллекция пробок из-под разных бутылок вина.

В ее шкафу висит вышедшая из моды одежда и фирменные пакеты из магазинов, а на кухонных полках много пустых баночек.

Оба страдают привычкой собирать вещи, которые «хорошо бы выбросить».

Хочу полную коллекцию! Он не успокоится, пока не соберет все элементы

Больше всего «привычкой коллекционировать» страдают мужчины.

Он обладает инстинктом охотника, поэтому, притащив добычу в свою берлогу, испытывает чувство удовлетворения. Мужчина окружен вещами, которые ему нравятся, он создает свой собственный мир, чтобы потом продемонстрировать его окружающим. По этой причине он выставляет свои трофеи на полку.

В результате привычки коллекционировать комната постепенно заполняется фигурками, карточками, игрушками, зажигалками, дисками, всем тем, что формирует его хобби. Для женщины все эти вещи бесполезны.

Огонь в страсти к коллекционированию разжигают производители. Например, у фигурок или карточек есть всего 30 видов, поэтому он чувствует, что должен добиться цели и собрать их все.

Есть отдельные персонажи, которых очень трудно найти, есть эксклюзивные вещицы, продажи которых ограничены по сроку или количеству, все это подогревает интерес мужчин к коллекционированию. Разумеется, женщинам этого чувства не понять.

«Может, я это еще когда-нибудь надену!» Она не может

избавиться от вещей, которые еще могут пригодиться

В противоположность мужчинам женщины собирают вещи, которыми еще можно пользоваться. Например, опрятную, но уже немодную и не очень красивую одежду, пустые банки из-под кофе или пакеты из магазинов.

Но настанет ли на самом деле момент, когда она и правда наденет старую одежду, понадобятся ли ей все эти пустые банки и разве не достаточно оставить один или два пакета? В результате женщина тоже накапливает всякий хлам. Но в данном случае правильнее сказать не собирает, а не может выбросить. В отличие от мужчины, радости от коллекционирования она не испытывает.

Эту особенность женской психологии используют, например, модные журналы, которые прикладывают к номеру какой-нибудь небольшой подарок вроде косметички. Такую безделушку сама женщина вряд ли бы купила, если бы увидела ее на полке магазина. Но в виде подарка... она чувствует, что рано или поздно ей это может пригодиться, поэтому ради ненужной косметички может купить журнал, который покупать не планировала.

Нельзя заставлять избавиться от вещей или выбрасывать их без спроса

Когда речь идет о супружеской паре, то накопление ненужных, на взгляд каждой из сторон, вещей очень мешает. Однако необходимо понимать, что у каждого свои причины для этого.

Коллекционирование мужчины можно признать в определенном смысле за хобби. Ни в коем случае нельзя заставлять избавляться от бесполезных, на ваш взгляд, вещей или выбрасывать их без спроса.

Наверное, у каждого мужчины есть обидные воспоминания о том, как мама, приняв его большую коллекцию за мусор, выбросила ее. Мужчины, которые уже когда-то пережили этот печальный опыт, становятся еще более одержимы собирательством. «Ни в коем случае это не трогай», – говорят они, пытаясь защитить свои сокровища. Можно только все испортить, и от упрямства он еще старательнее будет пополнять свою коллекцию.

Самое простое в такой ситуации – дожидаться, пока ему надоест. Обычно, собрав всю коллекцию, мужчина теряет к ней интерес. Вот тогда можно аккуратно спросить: «А можно это убрать?» – скорее всего он довольно легко согласится.

То же самое можно сказать и в отношении ее хлама. Пусть это не коллекция любимых вещей, и она вряд ли будет их оплакивать, если вы все же решитесь выбросить без спроса, она потом несколько лет будет бросать вам упреки: «Ты выбросил такую нужную вещь», «я бы могла ее еще носить».

Чтобы расправиться с коллекцией жены, нужно создать такую ситуацию, при которой ей придется самой избавиться от ненавистной вещи. Поменяйте мебель, запланируйте ремонт. Или убедите ее, что, когда эта вещь ей понадобится, вы сами купите ей обновку. В данном случае можно даже пойти на хитрость (ведь вряд ли наступит тот самый момент).

Вывод. Когда двое живут вместе, плохие привычки партнера приносят немало проблем. Однако в большинстве случаев такие привычки есть у обеих сторон. Вместо того чтобы то и дело обвинять друг друга в собирательстве ненужных вещей, нужно найти оптимальный способ решения проблемы.

Пара полезных фраз

Когда хотите избавиться от ненужных вещей, которые копит ваш партнер



«Когда тебе понадобится, я куплю новое»

Когда жена говорит, что какая-то вещь еще может понадобиться или она будет резервной на случай, если что-то сломается, пообещайте, что в случае необходимости просто купите новое, а если ей что-то захочется, сделаете подарок.



«Можно я временно это уберу?»

Не следует убеждать его выбросить, просто предложите убрать такую ценную вещь в другое место и подождите, пока ему не надоест собирать эту коллекцию.

Сцена 21. Распределение ролей

Он хочет оставаться ребенком

Она хочет по-прежнему ощущать себя женщиной

В общем и целом мужчины – это вечные дети.

Какими бы солидными они не казались, в глубине души они не очень хотят взрослеть и предпочли бы дальше развлекаться.

Очень часто у мужчин встречается потребность в материнской заботе.

Сколько бы лет ему ни было, какое бы общественное положение он ни занимал, от своей женщины он требует материнского внимания и участия. Мужчина, который на работе отвечает за весь отдел, приходя домой, говорит жене: «Мать, а где мои носки?» Он не знает даже, где лежат его вещи, потому что все домашние дела за него делает жена.

В результате любимая женщина для него становится мамой, которая, что бы он ни сделал, всегда будет доброй и защитит. Даже если она его младше на двадцать лет. Просто у него молодая мама (для некоторых мужчин это очень привлекательно).

**МУЖ ДОМА НУЖДАЕТСЯ В ИНСТРУКЦИЯХ. ПЕРЕСТАНЬТЕ
ЖДАТЬ ОТ НЕГО, ЧТО ОН ПОЙМЕТ ВСЕ И БЕЗ СЛОВ, И ГОВОРите,
ЧТО КОНКРЕТНО ОТ НЕГО ТРЕБУЕТСЯ.**

**Она хочет всегда оставаться женщиной. Если
мужчина видит в ней мать, она выходит из себя**

С другой стороны, женщина совершенно не хочет мириться с такой ситуацией. Потому что стремится всегда оставаться женщиной.

Возможно, для кого-то это прозвучит и странно, но женщина ощущает себя матерью, пока ребенок не вырос. Она мать, когда он остро нуждается в ней, пока требуются ее усилия, чтобы поставить его на ноги. Поэтому, когда ребенок становится взрослее, она начинает испытывать внутренние противоречия, когда ее называют «мама того-то» или «жена того-то».

Ее беспокоит отсутствие сексуальных отношений с мужем. Ей не нравится, что муж называет ее «мать», что она должна заботиться о нем. Она стремится переключиться из состояния «мать» обратно в состояние «женщина». Некоторым женщинам удается играть одновременно и роль матери, и роль женщины.

С младшей школы психологический возраст девочек гораздо старше, чем мальчиков. В то время как девочки уже ведут беседы на «любовные темы» – кого ты любишь, кто в нашем классе самый классный, мальчишки того же возраста обсуждают мультики и роботов. В средней школе и мальчики присоединяются к «любовным темам», но к сожалению, в таких беседах основной мотив – физическое влечение. «Нравится» и «люблю» для такого возраста равноценно «хочу». Это совершенно не похоже на разговоры девочек о любви как об общении сердец. Женщины часто сетуют, что партнер никак не повзрослеет, но к сожалению, мужчины никогда не догоняют женщин по психологическому возрасту.

Женщина взрослеет с каждой новой жизненной ступенью: окончанием учебного заведения, замужеством, рождением детей, а мужчина остается все тем же на всю свою жизнь. Естественно, она с недовольством может бросить ему: «Я повзрослела, исполняю обязанности матери, но почему только ты не меняешься?»

Общаться с женой как с возлюбленной. Развлекаться с мужем, как друзья

Для того чтобы мужчины, которые хотят навсегда оставаться детьми, и женщины, которые хотят, чтобы к ним относились как к принцессам, могли мирно жить вместе, остается лишь идти навстречу пожеланиям друг друга.

Чтобы порадовать мужа, нужно иногда относиться к нему, как к ребенку, и периодически исполнять роль его друга. Еще до брака можно присоединиться к нему в его «развлечениях», разделить с ним хобби, выслушивать рассказы о работе.

Рассказ об удачах на работе, может быть, окажется для жены и скучным, но ему принесет большое удовольствие. Выслушайте его с таким же вниманием, как слушаете рассказы ребенка о том, с кем он сегодня играл в детском саду.

С другой стороны, мужчине следует относиться к жене так, как он относился к ней до свадьбы. Она переключилась в режим реальности и теперь босс, но в глубине души мечтает, чтобы к ней относились как к возлюбленной.

В любой компании руководству приходится нелегко. Слишком много того, что требует усилий. Нужно понять это, внимательно относиться к годовщинам и дням рождения, иногда ходить на свидания без детей, дарить ей подарки независимо от праздников.

Сразу же после рождения ребенка жена из-за изменения гормонального фона становится «мамой», поэтому на некоторое время отношения как у возлюбленных у вас вряд ли получатся. Но причина в гормонах, она не стала другим человеком (хотя порой и ведет себя совершенно иначе). Когда-нибудь этот период закончится, а пока стоит загнать в угол своего внутреннего ребенка, стать хорошим папой и мужем и помочь любимой в воспитании малыша.

То, насколько усердно муж помогал жене с младенцем, имеет большое влияние на последующие отношения супругов. Отлынивание от своих обязанностей в этот период невозможно компенсировать вниманием когда-нибудь потом. Это время требует усилий всех сторон.

Вывод. Женщина взрослеет с каждой новой жизненной ступенью: замужеством, рождением детей, а мужчина остается тем же на всю свою жизнь.

Пара полезных фраз

Универсальные слова для супружеской гармонии



«Давай как-нибудь вдвоем сходим на свидание»

В этой фразе акцент на словах «вдвоем» и «свидание». Если детей не на кого оставить, можно предложить «Сходи в парикмахерскую, а я за детьми присмотрю», «Пообщайся с подругами, я посижу с детьми дома».



«Как дела на работе?»

Спросите, как вы спрашиваете у ребенка, как дела в школе. Или «что сегодня было хорошего?». Когда он начнет рассказывать, не забывайте его хвалить.

Сцена 22. Домашние хлопоты и воспитание детей

Он однозадачен Она многозадачна

Раньше разделение обязанностей в семье было очень простым. Не зря существует выражение «не пускать мужчину на кухню». Обязанностью мужчины было работать, обязанностью женщины – заниматься домашним хозяйством и воспитанием детей.

Однако в современном мире все, конечно же, далеко не так. В этом разделе мы поговорим о домашних делах и воспитании детей.

Она может выполнять много задач одновременно, успевает и вести хозяйство, и воспитывать детей

Домашнее хозяйство и воспитание детей больше подходят женщине. У нее сильнее связь между правым и левым полушарием (что обеспечивает многозадачность). Ее мозг может выполнять несколько задач, для которых одновременно требуется логическое и интуитивное мышление.

Например, пока стирается белье, она готовит завтрак, следит за тем, чтобы дети ели как следует, проверяет, не забыл ли что-нибудь муж, краем глаза смотрит новости.

Все эти обычные действия, привычные для любой мамы, возможны благодаря ее многозадачности. Мужчина, у которого правое и левое полушария связаны хуже, может выполнять только одно действие в один момент времени.

«Есть для меня какое-нибудь задание?» Он должен просить жену давать ему поручения.

В наше время стандартом становится семья, в которой женщина работает наравне с мужчиной. Он больше не может пренебрегать домашними делами только потому, что хуже с ними справляется. И хозяйство, и воспитание ребенка – дела, которые супруги должны выполнять сообща.

Поскольку хозяйство – это женская территория, основное правило для мужчины – следовать тем законам, которые установила жена. Важно, чтобы он выполнял, а она давала инструкции.

Мужу следует смириться и спрашивать у жены, что он должен сделать. Если он не знает, как это делается, следует уточнить детали. Как будто вы стали новичком на работе, а ваша жена – опытный наставник.

НЕЛЬЗЯ ВЫХОДИТЬ ЗАМУЖ С НАДЕЖДОЙ, ЧТО В БРАКЕ ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА.

Здесь я хотел бы обратить ваше внимание на то, что фраза «я тебе помогу» будет воспринята как снисходительный жест. Сколько семей бы жили в мире и согласии, если бы мужья не выступали с предложением «помочь».

Повторюсь в очередной раз, домашние дела должны быть разделены между супругами. Слишком силен стереотип, что хозяйством должна заниматься жена, поэтому муж может выступать только в роли помощника, но попытайтесь словами передать то, что вы хотите не помогать, а быть полезным. И тогда часть обязанностей она поручит вам.

Когда ребенок просыпается с криками по ночам, муж считает, что это не его дело, потому что он не может его кормить. Но даже в таком случае нельзя оставлять все на жену, а самому спать. Решение поспать, потому что завтра рано на работу, конечно же оправданное, но в такой ситуации нужно расставлять приоритеты в пользу супруги. Даже если муж не может накормить ребенка, он способен обеспечить максимальный комфорт жене: включить ночник, подложить дополнительную подушку, принести стакан воды. Жена оценит такую поддержку.

Инструкции для мужа должны быть по возможности конкретными. Не скупимся на похвалы

В хозяйственных делах муж ждет инструкций от жены. Когда вы поручаете что-то мужу, то делайте это так, будто он новичок в компании, в то время как вы – опытный наставник. Говорите конкретно, что и как нужно сделать.

Например, если вы просто скажете: «Повесь белье сушиться», – это недостаточно четкие инструкции. «Блузки развесь на плечики, носовые платки и нижнее бельекрепи прищепками. Вот так встряхни, чтобы потом было меньше складок». Чтобы получить ожидаемый результат, нужно объяснять в мельчайших деталях.

Когда муж закончит с делами, очень важно его как следует похвалить. «Ты молодец! Мне очень помог. Что бы я без тебя делала». После того как вы исчерпали запас похвалы, можно подправить то, что было сделано не совсем так, признав, что вы дали ему недостаточно детальные инструкции. «Все хорошо, но в следующий раз попробуй развесить с большим промежутком между вещами, чтобы они быстрее высохли». Тогда муж улучшит исполнение задания, потому что ему дали новые инструкции. Давать инструкции может быть весьма утомительно, но в этом ключ разделения обязанностей по дому с мужем.

Есть мужчины, которые совершенно не хотят помогать по хозяйству, однако в большинстве случаев, если им дать понять, что домашние дела – это миссия, они согласятся. Нужно придумать логичное объяснение того, почему муж должен заниматься хозяйством. «Когда я ухожу на работу, у меня в руках пакет и сумка, поэтому ты выносишь мусор. А я вечером заправлю в корзину новый пакет».

Вывод. В ведении хозяйства лидером становится жена, а муж должен исполнять вспомогательную роль. Нужно стремиться к тому, чтобы такое распределение проходило гладко.

Пара полезных фраз

Когда вместе занимаетесь домашними делами



«А за что мне взяться?»

Обращайтесь к жене точно так же, как вы просите у начальника поручить вам какое-то дело. У нее есть свои правила ведения хозяйства, которые следует уважать.



«Нужно сделать то-то и то-то, справишься?»

Объясняйте так, как вы бы говорили ребенку. Если все получится, не забудьте как следует похвалить. Если будете делать замечания, есть риск, что он скажет: «Тогда делай сама».

Сцена 23. Поведение дома

Он расслабляется

Она раздражается

Дома мужчина хочет расслабиться.

Говорят, когда он выглядит так, словно ничего не делает, правое полушарие, отвечающее за образное мышление, работает на высоких оборотах. В этот момент мужчина погружен в размышления. Поэтому для других активностей ему просто не хватает ресурсов.

Такие моменты для него очень важны. Однако женщины, способные перерабатывать информацию на высокой скорости в любом состоянии, не зная о такой особенности мужского мозга, начинают ворчать: «Думать можно и за какими-нибудь делами». Но ведь он не может по-другому, что бы ни говорила раздраженная жена.

Разница между отношением супругов к семейному досугу часто становится причиной, по которой в семье поселяется разлад.

Она раздражается, он в недоумении. В худшем случае он ищет утешения на стороне

В старые времена мужчина хотел отдохнуть, возвращаясь после охоты или боя. В современном мире он возвращается с работы и ничего больше не хочет делать. Наблюдая краем глаза, как жена занимается домашними делами, он смотрит телевизор, а если и начинает шевелиться, то, как правило, это связано с его хобби. К сожалению, очень часто члены семьи воспринимают отца как человека, ни на что, кроме работы, не годного.

С другой стороны, женщина напряжена и раздражена дома. Жена – директор, у нее огромное количество источников стресса: семейный бюджет, воспитание и образование детей, готовка и уборка.

Она должна обращать внимание на многие вещи вокруг себя и семьи, часто устает от этого психологически и чувствует стресс.

Однако мужу дурное настроение жены непонятно. Оно ему не нравится и даже пугает. Когда дома, в том месте, где ему должно было быть спокойно и комфортно, раздражается жена, то он тоже выходит из себя. «Я жду выходных, потому что хочу отдохнуть, а ты меня пилишь с утра до вечера».

В результате домой ему не хочется, он увлекается чем-нибудь вне дома. В крайнем случае начинает искать покоя, изменяя с другой женщиной. Такое поведение мужа нельзя списывать на то, что «ему ничего не оставалось», но часть ответственности за стрессовую обстановку в доме несет и жена.

Что делать, когда «домашний начальник» злится

Для того чтобы не зайти в тупик, муж и жена совместными усилиями должны создать приятную атмосферу в доме.

Я слышал от одного знакомого, что завершение рабочего дня он не воспринимает как возможность больше ничего не делать. «У меня осталось еще много домашних дел» – с таким настроением он идет домой. Для него начинается второй раунд.

Домашние проблемы, если к ним относиться с такой же серьезностью и ответственностью, как и к рабочим, как ни странно, можно быстро и правильно решить. Например, когда

начальник сердится, никто не говорит ему: «Не сердитесь, пожалуйста. Вы портите рабочую атмосферу». Его оставляют в покое и ждут, пока настроение улучшится.

Дома происходит то же самое. Жену в дурном настроении нужно на некоторое время оставить в покое. Если вы почувствуете, что она хочет поговорить, дайте ей такую возможность, пусть скажет, что ее беспокоит и чем она недовольна.

**ХОТИТЕ СТАТЬ В ЕГО ГЛАЗАХ ЛУЧШЕЙ В МИРЕ ЖЕНОЙ?
ПЕРИОДИЧЕСКИ ГОВОРите ЕМУ: «ПОЧЕМУ БЫ ТЕБЕ НЕ СХОДИТЬ С
ДРУЗЬЯМИ ЧЕГО-НИБУДЬ ВЫПИТЬ?»**

Видя мужа, который ничего не делает, можно отнестись к нему как к нерадивому подчиненному и дать ему побольше заданий. Муж дома нуждается в инструкциях. Перестаньте ждать от него, что он поймет все и без слов, и говорите, что конкретно от него требуется.

Не стоит формулировать поручение в виде замечания: «Раз ничего не делаешь, займись хоть чем-нибудь!» Пусть это будет просьба или предложение: «Ты мне очень поможешь, если развесишь белье», «Можно тебя попросить погладить». Кстати, многие мужья охотно берутся за домашние дела, когда жена просит, а не пилит.

А почему бы время от времени не предлагать мужу отдохнуть, ведь так делают начальники, когда хотят поощрить старания сотрудника. «Может, сходишь с кем-нибудь выпить?» «Может, соберетесь с друзьями?» – это позволит мужу развеяться или заняться своим хобби.

Вывод. Семья напоминает рабочий проект. Здесь нельзя действовать так, как хочется только тебе, не учитывая чувств второй стороны. Чем больше вы заботитесь о партнере, тем ближе будут ваши отношения. Когда люди долго вместе, проявляются их отрицательные черты, с этим ничего не поделаешь. Важно, сможете ли вы сделать так, чтобы ваши отрицательные стороны не мешали супругу.

Пара полезных фраз

Когда вы проявляете заботу о партнере



«Что случилось?»

Нужно внимательно наблюдать за женой. Если вы чувствуете, что она напряжена, спросите у нее: «Что случилось?» Если она скажет «ничего», значит, следует оставить ее в покое.



«Что случилось?»

Если вы видите, что муж ничего не делает, спросите его: «Что случилось?» Если он ответит, что ничего, тогда попросите его выполнить какое-нибудь поручение.

Сцена 24. Разговоры

Он подолгу говорит с чужими людьми

Она ведет длинные беседы с близкими

Основы коммуникации – говорить и слушать. Если между супругами есть согласие в этих составляющих, то они будут общаться без труда. Как сделать так, чтобы супруги находили общий язык в беседах?

**Он хочет, чтобы его уважали чужие,
она хочет, чтобы ей сочувствовали свои**

Если мужчине захочется поговорить с кем-нибудь, он выберет «чужого» человека. Он стремится к тому, чтобы мир его оценил, окружающие уважали и восхищались им, поэтому, когда появляется возможность пообщаться с чужими людьми, мужчина говорит долго. Особенно если речь заходит о работе или хобби. В большинстве случаев, рассказывая о чем-то незнакомым людям, мужчина хвалит себя.

К слову сказать, мужчины любят выступать с формальной речью, в которой придерживаются четкой структуры и стараются выглядеть эффектно. Они получают удовольствие от того, что выполняют миссию – высказаться, следуя правилам, за установленный отрезок времени.

Интересны их беседы или нет, это уже другой вопрос. На свадьбах с речами, от которых у жениха и невесты на глаза наворачиваются слезы (с многочисленными семейными историями, которые не очень понятны посторонним), в основном выступают женщины. Мужчины – мастера формальных, как по учебнику, речей.

На первый взгляд мужчина выглядит как человек, который хочет поговорить, но когда рядом оказывается жена, он становится на удивление неразговорчивым. Дома он хочет расслабиться, поэтому экономит энергию и молчит.

С другой стороны, она хочет, чтобы ее выслушал близкий человек. Женщина любит разговаривать, с помощью беседы она избавляется от стресса и делится своими эмоциями.

По этой причине она долго говорит с мужем и детьми, с близкими друзьями, с тем, кто ей безразличен. И наоборот, выступать с речью перед большим количеством людей ей некомфортно.

Супружеская гармония! 3 условия успешного разговора

Муж хочет хвастаться в одностороннем порядке, жена хочет в двустороннем порядке делиться своими эмоциями. Подход у супругов разный, поэтому беседы между ними постепенно сходят на нет. Для начала обеим сторонам нужно исправить отношение к тому, как слушать друг друга. Ниже приведены 3 условия успешного разговора, подходящие и для мужчин, и для женщин.

- 1. Не советовать**
- 2. Не перебивать**
- 3. Сосредоточиться на беседе**

Давайте подробно остановимся на каждом из пунктов.

- 1. Не советовать**

Мужчина хочет, чтобы в беседе был какой-то вывод, поэтому любит давать советы: «Все просто. Тебе нужно поступить так-то или так-то». Однако, как пишут в большинстве книг по коммуникации, женщина рассказывает о своих проблемах не для того, чтобы получить совет или сделать вывод. Она хочет, чтобы ее просто выслушали с пониманием.

Недостаток любого совета состоит в том, что он может быть воспринят как попытка научить жизни. Желание обобщить понятно, но в данном случае важно просто выслушать, поддакивая время от времени.

2. Не перебивать

«Что это значит?», «Зачем ты так сделал?» – нельзя задавать такие вопросы, пока собеседник не выскажется.

В любой беседе есть свой ритм. Когда ваш собеседник воодушевлен, то перебивать дополнительными вопросами неправильно, потому что это сбьет его с ритма. Даже если вы делаете это, чтобы поддержать разговор, в результате только мешаете.

3. Сосредоточиться на беседе

Во время беседы сосредоточьтесь только на ней. Когда во время разговора чувствуешь, что тебя не слушают, кому угодно становится неприятно. Очевидно, что смотреть в телефон или телевизор – это открытая демонстрация того, что вас не интересует беседа. Но нельзя допускать и других действий, которые могут обидеть собеседника. «Как я проголодался», «Что-то разговор затянулся». Если вы только делаете вид, что слушаете, собеседник это заметит.

Придерживаясь этих правил, муж должен выслушать жену, возвращаясь домой. Большинство мужей хотят дома расслабиться, поэтому особенно не слушают, что рассказывают их жены. Им тяжело выдерживать длинные беседы, которым не видно ни конца, ни края. Муж говорит: «Я устал на работе» и открыто отказывается от общения.

Но если на работе вас окликнет начальник, проигнорируете ли вы его? Надо запомнить, что и дома у вас нет варианта просто отмахнуться от беседы (потому что разговор – это важная часть семейной жизни).

Особенно когда жена находится в декретном отпуске и ее основной собеседник – муж. Она рада, потому что наконец-то вернулся тот, с кем можно поговорить. Учитывая это, нужно отнестись с пониманием к немного затянутым монологам супруги.

Жена тоже должна понять, что общение – это не только говорить самой, но и внимательно слушать, что рассказывает муж о работе, пусть порой это и может быть скучным. Если он сам не рассказывает, то можно поинтересоваться его делами, показать, что вы рады его успехам, похвалить. Если муж увидит поддержку жены, то, может быть, и дома будет более разговорчивым.

Вывод. Муж должен понять, насколько важно жене просто выговориться вечером после трудного дня на работе или дома с ребенком. С другой стороны, женщине стоит периодически оставлять своего мужчину в тишине, а душу изливать маме и подругам.

Пара полезных фраз

Базовые фразы для гармоничной беседы супругов



«Ну да, ты права. Я согласен»

Основная позиция – встать на сторону собеседника. Согласен, ты права, скорее всего так. Когда очень хочется дать совет, можно сформулировать его следующим образом: «Говорят, что можно сделать так...», чтобы не было ощущения, что вы давите своим мнением.



«Вот оно что»

Основная позиция – поддержка. Молодец! Здорово! Если хотите дать ему совет, постарайтесь сформулировать его мягче. «Я не знаю, но мне кажется, что...».

ЖЕНЩИНА ДЕЛИТСЯ С ВАМИ СВОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ?
ЗАПОМНИТЕ: ЕЙ НЕ НУЖЕН СОВЕТ, ЕЙ НЕ НУЖНО РЕШЕНИЕ.
ТОЛЬКО СОЧУВСТВИЕ.

Сцена 25. Перемены Он не хочет меняться Она стремится к переменам

Как я говорил чуть выше, женщина мечтает преобразиться. На самом деле женский мозг устроен таким образом, что переключается и реагирует на изменения очень быстро. Поэтому и от мужчины она ждет перемен.

Однако он с трудом перестраивается в новой обстановке, и у него совершенно нет желания меняться (меняться и развиваться – разные вещи).

Это часто становится поводом для конфликта в семье.

Муж, который без особых причин протестует против перемен Беспольный сотрудник с непомерно раздутым самолюбием

Мне хотелось бы дать женщинам совет – нельзя выходить замуж с надеждой, что в браке вы сможете изменить своего партнера. Например: «Когда мы поженимся, он не будет больше изменять», «Когда мы поженимся, он будет более целесообразно тратить деньги», «Когда у нас появится ребенок, то он будет думать не только о работе, но и о семье». Мужчина не собирается меняться.

Такой муж похож на новичка-сотрудника, который отличается высокой самооценкой, но пока ничего не умеет. По какой-то причине он уверен, что все делает правильно. А какой бы вы хороший совет ему ни давали, он не прислушивается. Даже если вы предлагаете логичные правила, пытаетесь изо всех сил показать перспективность этих перемен для будущего, он продолжает сопротивляться.

Мужчина считает: «Измениться – значит проиграть». Он знает: чтобы привыкнуть к новым правилам, ему понадобится много времени, поэтому совершенно не хочет усложнять себе жизнь.

Мысль заполучить такого сотрудника в подчиненные вряд ли кого-то обрадует, однако все мужья мира «беспольные сотрудники, которые слишком много о себе думают». Ваш муж не исключение, просто следует принять тот факт, что «мужчины не меняются», и реагировать на это соответствующим образом.

Жена – заботливый и способный начальник. Для начала сделаем вид, что послушно следуем ее указаниям

Мне хотелось бы дать совет мужчинам. Гораздо проще что-то изменить в своем поведении или образе жизни, чем все время сопротивляться требованиям жены. Пока мужчина не изменится, она продолжит атаковать. Достаточно хотя бы сделать вид, что вы пошли на уступки, и отношение жены значительно смягчится.

Представьте, что ваша жена – это заботливый и способный начальник.

Почти все, что она говорит, это правильно. Например, «на карманные расходы не тратить больше десяти тысяч», «уменьшить количество вечеринок с коллегами», «бросить курить». Да, такие правила для вас совершенно неприемлемы. Вы не хотите уступать и готовы сопротивляться.

Но давайте трезво все взвесим. Если ваша цель – купить дом, то необходимо сокращать расходы; если думать о своем здоровье, стоит уменьшить количество алкоголя и сигарет. Жена (начальник) говорит правильные вещи, заботясь о вас и вашей семье.

Кроме того, большинство работающих женщин подчиняются в компании мужским правилам. Когда она дома, ей хочется, чтобы муж соблюдал ее правила.

В доме жена – начальник, муж – подчиненный. Если принять это как данность, то станет понятно, почему начальник так старается изменить подчиненного.

Хорошо, когда муж идет навстречу и хотя бы делает вид, что следует указаниям жены. Разумеется, идеально, когда он по-настоящему следует указаниям. На людях можно даже сыграть роль подкаблучника, говоря: «у меня жена босс», «у меня жена всему голова». Первое время вы можете стать объектом насмешек у своих друзей. Но друзья друзьями, а с женой у вас впереди 365 дней в году и десятки лет. Уступая ей, вы значительно облегчаете себе жизнь.

Чего точно делать нельзя, так это предавать доверие жены. Например, заверив ее, что бросили курить, и при этом курить по секрету, или соврать про сверхурочные, отправившись выпивать с друзьями. Она очень остро чувствует обман и предательство. К тому же мужчины, как правило, очень неумело врут и скрывают.

Если обман откроется хотя бы раз, то вернуть утраченное доверие будет очень сложно, поэтому лучше и не пытаться. Если вы не можете отказаться от сигарет, то пообещайте, что больше не будете курить дома и постараетесь постепенно бросить. Договоритесь, что будете выпивать с коллегами на корпоративах и по окончании большого проекта, а не каждую пятницу, как раньше.

Когда я говорю «сделайте вид, что изменились», некоторые могут это истолковать неправильно. Я не призываю обманывать, просто стоит сделать хотя бы пару шагов в том направлении, которое задает жена.

Вывод. В большинстве своем жены требуют от мужей правильные вещи. Но «мужчина не меняется», так что нужно запастись терпением, искать способы донести до него преимущества перемен, хвалить за старания и ждать.

Пара полезных фраз

Когда устанавливаем новые правила



«Я сделаю все возможное!»

Если смотреть на ситуацию в долгосрочной перспективе, лучше не перечить тому, что говорит «начальство». Нужно показать, что вы полны энтузиазма и готовы следовать инструкциям.



«Возможно, сделать вот так будет эффективнее, как ты думаешь?»

Мягкая формулировка снизит сопротивление, а попытка совместно найти оптимальный способ решения задачи пробудит в мужчине инициативу.

Сцена 26. Примирение

Он не умеет извиняться

Она не может забыть

Мужчина слишком гордый, чтобы извиняться первым. Для него извиниться после ссоры – значит признать свое поражение.

Женщина не придает никакого значения таким вещам. Если она чувствует, что виновата (или если знает, что так дело будет быстрее решено), без проблем извинится первой. Однако в зависимости от того, что стало причиной конфликта, даже если мужчина попросит прощения, женщина может еще долго припоминать ему эту историю. У нее на этот счет прекрасная память.

Когда люди долго живут вместе, какими бы хорошими ни были их отношения, раз или два у всех бывают серьезные конфликты.

Итак, что можно сделать, чтобы помириться?

Его оправдания обладают обратным эффектом

Одно из основных правил общения гласит: когда двое поругались, извиниться должны оба. А после того как извинились, забыть о ссоре. Если это получится, то даже пара, у которой расходятся мнения по разным вопросам, сможет жить дружно.

Когда он считает, что его жена – это мама, которая простит ему все, что угодно, то начинает расслабляться. Однако если и сравнивать жену с кем-то, то с начальником, а не с матерью. А совершив промах на работе, даже самый гордый сотрудник извинится.

В такой ситуации нужно извиниться так, чтобы это тронуло сердце жены. Обратитесь к ее эмоциям.

Например, в годовщину свадьбы вы не смогли вовремя вернуться с работы, в таком случае правильно будет извиниться примерно так: «Я знаю, ты так старалась все подготовить. Я виноват, что расстроил тебя».

Мужчина зачастую извиняется так, что это звучит для женщины как неубедительная отговорка: «Я уже собирался домой, но начальник меня остановил и поручил работу. В следующий раз я позвоню». Однако это имеет обратный эффект. Какой бы ни была причина, факт того, что вы расстроили жену, не меняется. Если вы объясните причину и то, как намерены действовать в дальнейшем, это ее не утешит. Для начала извинитесь за то, что расстроили ее. А потом уже будете оправдываться и давать обещания.

На «прости» ответ должен быть – «и ты меня»

В ответ на это женщина должна забыть о ссоре. А во время ссоры не перескакивать на другие темы и по возможности не давать волю эмоциям.

У нее хорошая память, поэтому она прекрасно помнит промахи, сделанные мужем несколько лет назад. «А тогда ты сказал вот что», «А три года назад ты опоздал на десять минут». Она может даже припомнить те чувства, которые испытывала тогда, и расплакаться.

Женщина способна упрекать партнера за одно и то же несколько раз. Однако в большинстве случаев мужчина ничего не помнит, поэтому ему кажется, что он просто подвернулся под руку в неудачный момент. Женщина разочаровывается в нем, ведь она так пострадала, а он ничего не помнит. Ссора нарастает как снежный ком, и примирение становится невозможным. С тем, что она не может позабыть прошлое, ничего не поделаешь, но стоит во время ссоры

сосредоточиться на текущей ситуации. И если муж сделал шаг навстречу и извинился, то нужно ответить ему тем же «извини».

ЧТОБЫ ПОМИРИТЬСЯ, ОН ДОЛЖЕН ИЗВИНИТЬСЯ, А ОНА – ПРЕКРАТИТЬ ССОРИТЬСЯ. ЭТО ПРАВИЛО.

Некоторые в ответ на «извини» отвечают «хорошо», «я тебя прощаю», но это нарушение того правила, о котором я говорю. В ответ на «извини» есть только один вариант: «и ты меня».

Он извиняется, чтобы помириться. Она прекращает ссору, чтобы помириться. Это правило. По моим словам выходит, что виноват бывает только мужчина, но ведь в большинстве случаев это именно так (шучу). Чем раньше извинение, тем легче примирение.

Вывод. Даже если вы не чувствуете за собой вины, формальные извинения помогут не усугублять ссору.

Пара полезных фраз

Во время примирения



«Прости, пожалуйста, (что обидел)»

Если вы попытаетесь просто отделаться «ну, прости-прости», она начнет допрашивать с пристрастием: «За что именно ты извиняешься?» Прося прощения, сосредоточьтесь на чувствах партнера.



«И ты меня прости!»

Если загнать в угол своими вопросами, то ничего хорошего не выйдет. Признаем, что и ваше поведение не было идеально: «Я слишком много наговорила» или «Мне стоило пораньше это сказать».

Глава 4

Работа

Мир бизнеса устроен по мужским правилам

Бизнес – серьезный мир побед и поражений. Он строится на вертикальных связях – начальники управляют, подчиненные следуют приказам.

Женщины стали работать наравне с мужчинами не так давно, и в большинстве случаев они работают по мужским правилам, а для них это непросто.

Если мужчины изучат правила женского общения, то уровень взаимопонимания и атмосфера на рабочем месте станут приятнее.

Каким должно быть общение, чтобы успешно развивать бизнес и сохранять конструктивные отношения на рабочем месте? Давайте внимательно рассмотрим ряд ситуаций.

Сцена 27. Мотивация

Он жаждет блестящей карьеры

Она – блестящей жизни

Как я говорил в «Базовых знаниях», суть отношения мужчин и женщин к работе можно объяснить на примере бейсбола и игры в дочки-матери. Мужчины с самого детства в бейсболе учатся формировать команду, привыкают к вертикальному обществу и иерархии, прикладывают усилия для победы. То, как ведут себя мальчики в этой игре, очень похоже на то, что предстоит им в будущем на работе, поэтому мужчины быстрее женщин приспосабливаются к работе в компании.

Женщины, которые привыкли к игре в дочки-матери, живут по-другому. Для них важны гармония и взаимопонимание, которые являются результатом общих усилий. Это очень важные качества для поддержания дружеских отношений между людьми, но в бизнесе, где нужно иногда обходить соперников, это может даже мешать. Бывает, что женщинам из-за этого сложно построить карьеру.

Должность, годовой доход, престижная компания... Он, словно в игре, набирает очки и переходит на новый уровень

Работа для мужчин – это все.

По сравнению с женщиной, у которой много вариантов, что поставить на первое место в жизни: любовь, брак, работу, детей, творчество у мужчины, если он женится и заводит детей, нет другого выбора, как сосредоточиться на работе.

Вполне естественно, что мужчина стремится построить карьеру. Разрабатывать проекты, обходить соперников, выполнять планы продаж. В качестве вознаграждения за труды он получает должность, вырастает его годовой доход, он может перейти в более престижную компанию.

Отношение к карьере у каждого свое, однако практически всем без исключения мужчинам хочется, чтобы окружающие восхищались им. Он добивается власти, чтобы стать выше других, чтобы ему завидовали. Мужчины не сильно меняются с возрастом, по сути это все те же мальчики, которые хорошо учились, чтобы их похвалили родители.

Она ищет дружный коллектив и интересную работу

В противовес этому большинство женщин ищет в работе смысл.

Это может быть работа, доставляющая удовольствие, или работа, благодаря которой можно приносить пользу, или работа, которую, кроме нее, никто не сможет выполнить. Многие женщины важное значение придают комфортному и дружному коллективу и обстановке на рабочем месте, а также условиям пребывания в декретном отпуске и социальному пакету.

В глубине души женщине хочется подружиться с коллегами, а к карьере она не испытывает особенного интереса. Если ей ради результата придется кого-то обойти, то в женском коллективе она будет чувствовать себя неуютно. Она не очень любит соперничать.

Если женщина открыто заявит, что не станет ради результата пренебрегать своими принципами, или если она предпочтет проекты с меньшей долей ответственности, то начальник-мужчина или коллеги-мужчины сочтут ее ненадежной и не захотят с ней сотрудничать.

Если рассматривать работу как командную игру вроде бейсбола, то понимаешь, что чувствуют эти мужчины. Когда ты бежишь изо всех сил, с тебя градом течет пот, а один из игроков

говорит с равнодушным видом, что победа для него не главное, здесь кто угодно разозлится. Если ты не выкладываешься по полной, то о совместной работе не может быть речи.

Как же повысить ее мотивацию? Нет смысла обещать повышение по службе – для нее это не принципиальный вопрос. Но если сказать, что только она способна на выполнение такого задания, признать ее способности, сказать, что результат был достигнут только благодаря ее вкладу, это будет иметь хороший эффект. Ей понравится, что начальник внимательно наблюдает за ее работой. В этом смысле в отношении работы женщины более простодушны.

Несмотря на все сказанное выше, в последнее время ситуация меняется, многие мужчины больше интересуются не карьерой, а содержанием своей работы и тем, насколько она подходит им. В современном мире стало обычным явление, когда оба супруга работают. В большинстве случаев муж зарабатывает больше жены, но уже не является единственным кормильцем. Как следствие – меньше надрыва в работе, «чтобы прокормить семью, нужно все стерпеть» и больше мужчин, которые придерживаются женского подхода «работа должна быть интересной».

Многие мужчины, выходя на пенсию, склонны считать, что больше в их жизни ничего не осталось. Женщины, которые спокойно относятся к карьере, на пенсии с удовольствием предаются увлечениям и хобби, на которые раньше у них было меньше времени. Они вступают в новую, «вторую» жизнь.

Вывод. Призвать мужчину к работе можно, сказав, что при определенных усилиях он может стать первым (в команде, в компании, на рынке) и получить соответствующее вознаграждение. С другой стороны, женщину может мотивировать важная интересная задача, а также заявление руководителя, что только с ее уникальными профессиональными качествами можно с ней справиться.

Пара полезных фраз

Мотивируем к работе



«Эту работу я не могу поручить никому, кроме вас»

Нужно показать женщине, что вы цените ее вклад. «Это важная работа», «Для этой работы нам нужно ваше чутье».



«Мы должны обязательно победить!»

Нужно показать мужчине, что вы настроены на победу. «Я сделаю все, что от меня зависит, только скажите», «Мы ни за что не проиграем».

Сцена 28. Мотивация-2

Он рад, когда получает власть

Она ищет стабильности

Мужчины жаждут сделать карьеру. Женщины стремятся найти себя в работе. Результаты, которые ожидают одни и другие от работы, серьезно отличаются. Он стремится к власти, она стремится к стабильности.

Для мужчины лучшей наградой за приложенные усилия становится повышение. По мере получения каждой следующей должности растет его влияние в компании, проекты, над которыми он работает, становятся все более масштабными и значимыми. Разумеется, это дарит радость и чувство удовлетворения.

Мужчины завязят от занимаемых постов, ведь должность четко дает понять, сколько власти у тебя в настоящий момент. Гораздо больше он обрадуется не похвале начальника «ты – ас в нашем отделе», а, пусть и временному, назначению на должность «руководителя проекта».

Женщина, напротив, не интересуется формальными должностями. Если к должности еще прилагается и ответственность, то она скорее захочет остаться обычным рядовым служащим, даже если по факту будет выполнять обязанности руководителя проекта.

Директор маленькой фирмы или руководитель отдела в крупной компании? Его любовь к власти

Стремление мужчин к успешной карьере началось уже давно. Если посмотреть на старые фотографии военных, на форме можно заметить ордена и медали, видно, как владельцы гордятся ими. Увидев награды и знаки отличия, сразу же можно понять, кто из них главный, кто и сколько имеет власти. Для мужчин, вероятно, это была очень удобная система.

Если бы женщины руководили армией, то система медалей и орденов наверняка бы исчезла. В медалях женщина не видит особенной ценности. Она хочет что-то, что можно использовать, что-то обладающее «существенной ценностью».

Должности, к которым стремятся мужчины, можно разделить на два типа.

Тип первый – *хозяин крепости*. Пусть компания и совсем маленькая, но он хочет рулить всеми ее делами как директор. Самый показательный пример – директор малого или среднего бизнеса. Несмотря на скромные масштабы, он чувствует власть, потому что управляет всеми делами компании так, как считает нужным.

И второй тип. Это *крупные компании, названия которых у всех на слуху*. Если спросить у выпускников, подыскивающих себе работу, то больший интерес вызывает не направление работы компании, а известное имя. Устроившись работать в крупную компанию, они хотят двигаться по карьерной лестнице, потому что стремятся к власти.

Она хочет найти стабильную компанию с социальным пакетом, место, куда ей захочется приходить по утру

Выпускницы, как и выпускники, тоже хотят работать в больших и известных компаниях, однако мотивы у них другие. Регулярная зарплата, социальный пакет, декретный отпуск – та стабильность, которую может предложить крупная компания. Женщины выбирают место работы с гораздо более прагматических позиций.

К слову сказать, брак и устройство на работу похожи тем, что оказывают серьезное влияние на нашу жизнь. Большинство женщин при выборе будущего мужа (а не просто возлюбленного) скорее всего отдадут предпочтение не директору небольшой фирмы, которая подвержена взлетам и падениям, а рядовому сотруднику крупной стабильной компании. Место работы она выбирает по тем же соображениям.

Устроившись на работу, женщина прикладывает все силы к тому, чтобы стабилизировать свое положение в коллективе. Она выстраивает отношения с начальником и коллегами, старается сделать свое рабочее место комфортным. Она довольна, если с утра ей приятно приходить сюда – и если ее здесь рады видеть. Найдя свое место, она испытывает чувство удовлетворения и совершенно не хочет строить карьеру, «идя по головам».

Ему должность, ей – плоды труда

Стоит понять это различие, как сразу же становится легко управлять подчиненными. Мужчинам-подчиненным нужно, пусть даже временно, дать какую-нибудь должность, например руководителя проекта.

Для женщин важны не формальные должности, а результаты работы. Если она достигла каких-то результатов и ей полагается вознаграждение, то это может быть прибавка к зарплате или дополнительные выходные. Кроме этого, если ее похвалить: «Мы справились благодаря тебе, спасибо», – то она захочет и дальше стараться.

Однако и тут бывают исключения. Есть мужчины, которые стремятся к стабильности, и есть женщины, которые хотят строить карьеру. Начальники часто ошибаются в выборе методики вознаграждения таких кадров.

Вывод. Мужчины в большей степени склонны к риску, для них карьера – это увлекательная игра. Для женщины огромное значение имеют стабильность и комфорт: знать, что с этой работы она спокойно может уйти в декрет (а потом вернуться), что начальник отпустит ее с работы сходить на выступление дочери в детском саду, что утром за чашкой кофе она сможет поделиться своими переживаниями с приятными коллегами.

Пара полезных фраз

Чтобы повысить мотивацию к работе



«Хотелось бы, чтобы вы всегда у нас работали»

Нужно дать понять, что сотрудник вам нужен. «Ваши профессиональные качества нам очень нужны», «Не хотелось бы, чтобы вас переманили в другой отдел». И очень эффективно: «Когда закончите проект, возьмите несколько дней отгула».



«Назначаю вас руководителем проекта»

Пусть должность будет и временная, но вы увидите, как сотрудник изменит отношение к работе, получив ее. Кроме этого, можно сказать: «Я поручаю это дело именно вам», «Я надеюсь, что вы стимулируете к работе всю команду».

Сцена 29. Похвала-1

Ему важен результат

Ей – процесс

Мужчине – результат, женщине – процесс. Вот что важно в работе для каждого из полов. В этом разделе бейсбол и игра в дочки-матери, о которых уже шла речь выше, опять станут ключом для понимания ряда моментов.

Он хочет всех обойти. Она – всем угодить

Мужчины, с детства приученные к спорту, чувствительно относятся к проигрышу, победе или количеству набранных очков. Например, проиграли со счетом 1:2, победили с разгромным счетом 13:2. Поэтому, когда вы хвалите мужчин, нужно делать акцент на конкретных цифрах: «Вы перевыполнили норму на столько-то процентов», «Ты сделал на столько-то проектов больше». Для него цифры, проценты – самая убедительная информация.

Для нее важно, чтобы все вместе наслаждались построенным миром. Ей по-прежнему нравится атмосфера и правила игры в дочки-матери.

Поскольку в этой игре нет победы и поражения, женщина не очень беспокоится о результате. Для нее гораздо важнее процесс. «Мы все вместе подготовили презентацию», «Мы все вместе организовали мероприятие». Разумеется, она рада, что в результате проведенной презентации их проект смог победить, а мероприятие прошло успешно, но таких эмоций, как мужчины, «Ура! Мы победили!», она не испытывает.

Но при этом женщины очень ценят общий настрой команды «мы хорошо постарались», «было тяжело, но мы довольны проделанной работой».

Когда вы хвалите сотрудницу, скажите о процессе: «Вы хорошо потрудились. Вам нелегко пришлось?» – и найдите те слова, которые сфокусируются на ее эмоциях.

Высокофункциональный мозг женщин запоминает даже эмоции

Большее внимание к процессу связано с особенностями работы женского мозга. Часть головного мозга, отвечающая за воспоминания, называется *гиппокамп*. Лимбическая система, частью которой является гиппокамп, более развита у женщин, поэтому память у них лучше, чем у мужчин.

Часть мозга, отвечающая за выработку позитивных и негативных эмоций, называется *мозжечковая миндалина*. У женщин связь между мозжечковой миндалиной и гиппокампом работает гораздо эффективнее. Когда происходят события, связанные с сильными эмоциями, то воспоминание сохраняется вместе с теми эмоциями, которые сопровождали событие. Женщина может живо испытать те же чувства – вероятно, поэтому очень ценит процесс.

Когда мужчина работает в одной команде с женщиной, то, как правило, забывает подготовительный процесс. Он не вспоминает чувства удовлетворения от проделанной работы и гораздо больше ценит данные и цифры, которые можно несколько раз проверить.

Вывод. Он расстроится, если в конце квартала его отдел не покажет хороших цифр по продажам. Ее огорчит, если руководитель не оценит ее вклад в общее дело.

Пара полезных фраз

Хвалим подчиненных



«Пусть и было нелегко, но мы отлично поработали»

Двойной удар: «процесс и эмоции» – повторяем это, как крылатую фразу.

Например «Когда наши партнеры рассердились, было непонятно, как все сложится дальше (=процесс), но все прошло отлично (=эмоции)».



«В первый раз наш отдел смог получить заказ на 500 тысяч»

Двойной удар: «цифры и факты» – повторяем, как крылатую фразу.

«Всего за 10 месяцев (=цифры) мы смогли завершить проект (=факты), за это полагается бонус».

Сцена 30. Похвала-2

Он хочет, чтобы его похвалили

Она ждет, что ее оценят

Получить похвалу за приложенные усилия хотят все. Но мы не ждем, что нас будут хвалить за все подряд. Мужчины и женщины ищут разной похвалы, поэтому необходимо освоить приемы, которые найдут отклик именно у вашего собеседника.

Когда вы научитесь хвалить людей, то наверняка отношения с окружающими будут складываться лучше, чем прежде.

И для него, и для нее! 4 базовых правила похвалы

Мне хотелось бы предложить вам четыре базовых правила похвалы.

1. Обратить внимание на те изменения, которые произошли, и похвалить их

«У вас новая прическа», «какой красивый маникюр», «вы стали раньше приходить на работу». Нужно обратить внимание на изменения и похвалить их.

Она обладает умением хвалить. Когда женщины давно не виделись, то в разговоре будут отмечать и хвалить изменения, которые заметят во внешности друг друга от макушки до кончиков пальцев. «Это же новая сумка», «Ты немного похудела?» и т. д.

Женщины не только способны заметить малейшие изменения, но и хранят в памяти «историю изменений» за несколько месяцев или даже лет.

Вместо того чтобы подтрунивать над женской болтовней, мужчинам стоит приобрести полезную привычку внимательно наблюдать за окружающими людьми.

2. Похвалить то, что нравится собеседнику

Похвалить то, что ваш собеседник хочет, чтобы заметили и похвалили.

«Тебе идет новая прическа», «Ты здорово провел презентацию».

Это техника высокого уровня, поскольку требует от вас понимания чувств собеседника. Если знать его предпочтения и ценности, то можно приблизиться к идеальному варианту похвалы.

3. Похвалить только то, что, на ваш взгляд, действительно хорошо

Этот способ предполагает, что вы хвалите то, что вам по-настоящему нравится. «Отличная сумка, я тоже такую хочу», «Шикарный загар, отпуск пошел тебе на пользу», «Это очень убедительный проект».

Просто отметьте то, что вам понравилось или показалось интересным. Нет необходимости льстить, поэтому этот способ похвалы психологически очень простой.

Но если в обычной жизни вы не пытаетесь найти в человеке то, что можно было бы похвалить, то ничего не получится.

Если вы хотите научиться хвалить людей, то я рекомендую взять за правило при встрече с человеком постараться похвалить его три раза.

4. Хвалить, как только заметил

В конце самое базовое правило. Хвалить, как только на что-то обратил внимание. Это значит – небольшая и частая похвала. Для тех, кто не привык хвалить, это может показаться

лестью или подхалимажем, поэтому они, как правило, упускают подходящий момент для похвалы.

Однако, когда вы хвалите людей, не бывает особенного перебора. Как в разговорной практике с иностранным языком. Чаще используете – лучше становится произношение. Хвалите как можно чаще.

Разделим похвалу на разные категории: для мужчин и женщин, так мы добьемся еще большего эффекта!

Как только вы освоите четыре вышеперечисленных правила, можно приступать к практике.

- *Хвалим мужчин (подчиненных, младших коллег)*

Мужчины ориентированы на результат, поэтому будем хвалить их, обращая внимание на то, какое из действий привело к такому результату. Например:

«Ваша презентация была убедительной, поэтому мы смогли заключить контракт».

«Ты стал выпускать прекрасные книги, за последние три года очень многому научился».

Но стоит обратить внимание, что такая похвала подходит начальнику в отношении подчиненного.

- *Хвалим мужчин (начальников, старших коллег)*

Когда мы хвалим начальников или старших коллег, то акцент делаем не на фактах, а на том, что произвело на нас впечатление. «Здорово! Мы смогли выиграть благодаря вам», «Ваш план заслуживает всяческих похвал». Если сделать акцент на впечатление, то можно избежать оценочного суждения.

- *Хвалим женщин (подчиненных, младших коллег)*

Женщины ценят процесс больше, чем результат, поэтому хвалим ее усилия и говорим, что мы знаем, чего ей это стоило.

«Большое спасибо, ведь тебе пришлось ради этого даже в выходные на работу выйти», «Ты молодец, а еще говорила, что английский тебе сложно дается». Необходимо донести, что вы всегда наблюдаете за тем, что она делает.

- *Хвалим женщин (начальников, старших коллег)*

Так же, как и в случае с мужчинами, на первое место нужно поставить собственное впечатление. «Вместо выходных заниматься подготовкой! Это вызывает уважение», «Провести переговоры на английском! Здорово получилось».

Вывод. Если похвала дается вам с трудом, начните с коротких фраз: «Ты молодец», «Здорово», «Это вызывает уважение», которые говорите сразу же, как только подвернулся подходящий момент.

Пара полезных фраз

Когда хвалим начальника



«Заслуженно вознаграждены!»

Основа – «процесс и впечатление». Будем осторожны, чтобы не получилось снисходительности в формулировке. Важно подчеркнуть, что вы всегда следите за теми усилиями, которые прикладывает женщина-руководитель.



«Невероятно. Два миллиона! Одна ваша фраза, и дело было решено»

Основа – «цифры и факты». Будем осторожны, чтобы не получилось снисходительности в формулировке. Важно подчеркнуть, что вы под впечатлением от мастерства мужчины-руководителя.

Сцена 31. Похвала-3

Он ищет признания всего мира

Она хочет, чтобы ее признало окружение

И мужчинам, и женщинам хочется, чтобы их оценивали окружающие.

Но разница кроется в том, кто и как должен это делать. Данное различие выражается и в отношении к работе.

Он хочет, чтобы его признали все люди на свете

Когда мужчина говорит: «Я хочу, чтобы меня оценили», – он имеет в виду весь мир. И не столько оценил, сколько признал, проникся уважением и сказал, какой он молодец.

«Я хочу выполнить такую работу, которая останется на карте», «хочу оставить свое имя в истории» – это мечты мужчин. Они хотят, чтобы совершенно неизвестные люди были преисполнены уважения к ним. С точки зрения женщин, это какая-то бессмыслица, но что поделаешь, ведь мужчины мыслят именно так. Поэтому они стремятся получить работу поважнее, даже если придется взять на себя большую ответственность.

Кроме того, им хочется, чтобы их оценивали те, кто стоит по рангу выше, например начальство. Это желание присуще тем, кто живет в вертикальном обществе. В бейсбольной команде встать в зоне бэттера⁹ может только тот, кого оценит тренер и капитан команды. Поэтому для мужчины так важна оценка тех, кто стоит выше.

Она хочет, чтобы женщины за соседним столом ей завидовали

С другой стороны, женщина ищет признания довольно узкого круга людей. Друзья, соседи, коллеги по работе. В то время как мужчина ждет оценки от всего мира, женщина хочет оценки близкого круга. Если сформулировать это желание попроще, «она хочет, чтобы ей завидовали», «она хочет стать объектом обожания», «она хочет, чтобы ей говорили, какая она молодец».

Есть такая книга – «Женщины, которые оценивают друг друга» (автор Токо Сиракава). Как предполагает само название, в мире женщин принято постоянно друг друга оценивать. «Я симпатичнее, чем та девушка», «По сравнению с подружками, я счастливее». В узком круге знакомых кто-то становится выше, кто-то ниже. Каждый день проводится строгий отбор.

По этой причине женщины совершенно не интересуются оценкой посторонних людей. Всеобщему признанию женщина предпочтет похвалу соседки, будет рада, если кто-то из коллег поставит ее в пример.

Вывод. Чтобы работать с удовольствием, необходимо уметь признавать способности партнера. В обоих случаях, как только они поймут, что их высоко оценили, повысится мотивация к работе.

⁹ Игрок нападения с битой, бьющий, отбивающий.

Пара полезных фраз

Когда коллега хвастается собственными успехами



«Здорово, я тебе завидую!»

Фразы: «Я рад за тебя», «Видишь, стоило только постараться», адресованные женщине-коллеге, не подходят, потому что звучат как оценка того, кто стоит выше.



«Такой-то тоже тебя хвалил»

Вполне достаточно и просто фразы «Молодец!», но если вы хотите придать своим словам вес, то донесите до мужчины-собеседника, что не только вы, но и большой начальник (или симпатичная девушка с другого отдела) оценили его.

Сцена 32. Совещание-1

Он любит совещания

Она предпочитает разговоры

В работе не обойтись без совещаний и встреч. Однако часто бывает, что мужчины и женщины, участвуя в одних и тех же совещаниях, недовольны поведением друг друга. Все потому, что у них разная манера выступления.

Он сердится на отсутствие у нее логики.

Ее раздражают его поспешные выводы

Мужчина раздражается, когда женщина выступает на совещании.

«В такой ситуации я подумала, что было бы неплохо... но... оказалось, что...» – такая манера изложения кажется слишком затянутой, ему кажется, что это не отчет, а просто болтовня.

Ведь изначально цель совещания – высказывать мнения для достижения цели. На совещании нужно поставить задачу, а потом вести дискуссию, которая приведет к решению (по крайней мере, так диктуют нам мужские правила).

Мозг женщин позволяет перерабатывать большие объемы информации и эмоций. Поэтому даже на совещании в высказываниях просачиваются чувства и переживания. И выходит, что манера разговора становится похожа на повседневную болтовню. Женщинам сложно дается беседа, которая как прямая линия направлена к единственной цели – выводу.

Основная претензия, которую мужчина выдвигает в отношении женских выступлений, в том, что у них «низкая эффективность» и «она все время отходит от основной темы».

С другой стороны, женщины сердятся, что мужчины высказываются неоткровенно, не принимают решения. «Совещание – место обмена мнениями, разве нет?», «Почему каждый раз решение откладывается?».

Мужчина не высказывается, когда это может повлиять на будущую карьеру, опасается «выразить неудачное мнение». Страшно выглядеть глупо, выступить с идеей, идущей вразрез с мнением окружающих. Даже когда есть собственное мнение, мужчина зачастую не высказывается, пока не поймет, что думают остальные.

По той же причине мужчинам нелегко даются совещания по типу «мозговой штурм». Цель мозгового штурма – абстрагироваться от тех методов, которые были изначально, и с помощью свободной дискуссии найти новые идеи и способы решения проблем. Основное правило – не критиковать чужие идеи и говорить все, что угодно.

Для мужчины окружающие являются конкурентами, он в постоянном состоянии боевой готовности, чтобы только не проиграть. Поэтому если он не уверен, что его идея – блестящая, а мнение – единственно верное, то предпочтет отмолчаться.

В этом смысле женщины показывают себя в «мозговом штурме» намного сильнее, они любят поговорить, стремятся действовать так, чтобы сохранить гармонию в коллективе. Они придумывают новые идеи, до которых не дошли мужчины, поддерживают мнения друг друга, в результате чего рождаются еще более интересные мысли.

Если идеи не рождаются даже во время мозгового штурма, нужно просто увеличить число женщин среди участников таких собраний.

В том, что мужчины откладывают окончательное решение, также замешан вопрос карьеры. «Если я выскажу свое мнение, что об этом подумает начальство?», «В какой момент стоит высказаться, чтобы ко мне прислушались?». Из-за осмотрительности мужчина никак не

может перейти к действиям. В результате из-за нерешительности мужчин, а не из-за болтливости женщин все выливается в длинные совещания с низкой эффективностью.

Если совместить оба стиля поведения на совещаниях, то мужчины и женщины смогут дополнять друг друга

Чтобы повысить эффективность совещания, ему, прежде чем критиковать женщин, нужно пересмотреть свою собственную манеру. Высказывать то, что пришло в голову, как можно смелее, решать то, что необходимо, как можно быстрее.

Важно прислушаться к женской «болтовне», пусть она и может показаться нелогичной. При удачном раскладе женщины быстрее придут к интересной идее.

Женщине стоит также скорректировать свою манеру разговора. Нужно сдерживать эмоции и уменьшить количество деталей, а вместо этого сообщать факты и нужную информацию. Если сократить хотя бы эмоции, получится довольно содержательная беседа.

Если сложно приучить себя к логичному развитию речи, то эффективно использовать вводные фразы, которые очень любят на собраниях мужчины. «У меня есть план», «подводя итоги». Чтобы ваши высказывания звучали логично, можно оставить содержание таким, какое оно есть, но немного изменить форму, и тогда количество критики с мужской стороны уменьшится. Мужчины не столько ждут в речах женщин логики, сколько злятся, что те не следуют их собственным («мужским») правилам. Поэтому если, по крайней мере внешне, продемонстрировать следование правилам, то проблема может быть решена.

Тем женщинам, которые не очень сильны в подведении итогов, можно порекомендовать электронную почту. Можно сказать: «Подробный отчет я позже вышлю по почте». В разговоре женщины склонны говорить долго, включая эмоции, но в переписке могут ограничиться сухим изложением фактов. Если текст слишком длинный, значит, где-то есть лишние фрагменты. Перед тем как нажать на отправку, перечитайте и сократите его.

Вывод. Работа пойдет плавно, если ни одна из сторон не будет чересчур настаивать на собственных правилах, а приложит усилия, чтобы приспособиться к правилам противоположной стороны. Женщины могут научиться мужским формулировкам, а мужчины – внести в совещания женскую креативность. Такой метод поможет сделать длинные и утомительные собрания короткими и продуктивными.

Пара полезных фраз

Когда нужно высказать мнение на совещании



«Возможно, я немного отклоняюсь от темы»

Высказывать свое мнение по возможности мягко. Можно добавить несколько аргументов. «Это не столько мнение, сколько дополнение». Эффективно будет поддержать выступление женщины.



«Вероятно, по этому вопросу есть ряд мнений...»

Придать своему высказыванию манеру, словно вы суммируете все высказанные ранее идеи. После этого сказать то, что считаете нужным. Можно также использовать вводную фразу: «Есть три момента, на которые стоит обратить внимание».

Сцена 33. Совещание-2

Он внимателен к иерархии

Она – к окружающим

Когда во время совещания никто не сыплет идеями, атмосфера становится гнетущей. Все надеются, что хоть кто-нибудь выскажется первым и задаст беседе какое-то направление.

Причина, по которой мужчины и женщины молчат на совещаниях, одна и та же каждый раз. Мужчины внимательны к иерархии, женщины внимательны к окружающим.

Для него самое главное – победа. Для нее – мирная атмосфера

Столь значимая для мужчин иерархия – это взаимоотношения в вертикальном обществе, к которому они принадлежат. Карьеристы всегда следят за тем, кто является лидером данного совещания. Поэтому подстраиваются под мнение лидера и пытаются показать себя в выгодном свете. Они говорят, чтобы победить, и молчат, чтобы не проиграть.

В противовес этому женщины внимательно относятся к атмосфере и чувствам участников. Поскольку они живут в горизонтальном обществе, в котором важна гармония, то и совещание хотят проводить в дружеской обстановке. Для них важнее не содержание высказываний, а эмоции, которые рождаются в результате.

В отличие от мужчины, женщина не пытается выиграть, а наблюдает за окружающими: «А не рассердился ли начальник из-за высказывания коллеги», «Такой-то коллега не в настроении с тех пор, как утвердили план». Наблюдать и предугадывать – это хорошее качество, однако, когда не любишь противостояние и конфликт, беседа, в которой пытаются никого не обидеть, вообще никуда не движется.

Миротворцы-женщины особенно чувствительны к негативным эмоциям, поэтому молчат тогда, когда боятся кого-то задеть или обидеть.

«Зефирное испытание»

Мы немного отвлечемся от темы совещаний и поговорим об уникальном воркшопе, который называется «зефирное испытание». Он часто проводится на корпоративных тренингах, возможно, среди моих читателей кто-то его проходил.

Суть этого испытания заключается в том, что группа людей делится на команды по 4 человека, каждой из групп выдаются зефир, 20 палочек спагетти и кусок скотча в 90 сантиметров. С помощью спагетти и скотча нужно соорудить конструкцию, на которую поставить кусочек зефира. Выигрывает та команда, которая за ограниченное время построит самое высокое сооружение.

На самом деле в этом испытании лучшие результаты показывают команды детей.

Взрослые мужчины сначала сосредотачиваются на том, чтобы создать конструкцию как можно выше. Некоторые рисуют даже подробные чертежи, чтобы спроектировать здание, в котором ни одна макаронина не будет потрачена впустую.

В начале испытания они начинают соревноваться за право лидерства, за счет чего теряют время. А в конце, когда с чувством удовлетворения они ставят зефир на верхушку, он оказывается весьма тяжелым, и красивая конструкция из спагетти ломается. Времени исправить ситуацию почти не остается.

Дети, которые строят из спагетти, не договариваясь ни о чем и ошибаясь по ходу дела, довольно рано замечают, что зефир весит много, поэтому успевают предусмотреть это и показывают лучшие результаты.

Взрослые женщины тоже не очень сильны в «зефирном испытании». Они слишком много сил тратят на то, чтобы наблюдать за окружающими, ничего не отрицают, поэтому соглашаются на все предложения и не могут определиться, как именно будут действовать. С одной стороны, они вроде бы что-то решили, но на самом деле это не так. В результате они не понимают, чей план пытаются реализовать.

Использовать особенности каждой из сторон Совместить «гармонию» и «активную дискуссию»

Когда совещание заходит в тупик, нужно помогать друг другу благодаря своим сильным сторонам.

Женщине, например, вместо мужчин, которые боятся «высказать неудачное мнение, из-за которого их конкуренты получают преимущества», сделать первый шаг и высказать собственное. Это не значит принять удар на себя, просто можно опустить планку и придать мужчинам храбрости.

Мужчине же стоит обратить внимание на напряженную атмосферу, которая не может разрядиться одним призывом «свободно высказывайте мнения». Если предложить, например, выпить чаю, то атмосфера станет более непринужденной, и женщины тоже начнут высказываться.

Совещания, на которых повисает тишина, являются источником стресса и для мужчин, и для женщин. Можно помочь друг другу преодолеть это состояние.

Вывод. На совещаниях и мозговых штурмах большинство идей и мыслей (среди них и блестящие) остаются невысказанными. Он боится опозориться перед начальником, она – обидеть критикой идеи коллеги. Учитесь создавать комфортную атмосферу для тех и других.

Пара полезных фраз

Чтобы разрядить обстановку на совещании



«Давайте сделаем перерыв»

Когда атмосфера на совещании становится напряженной, можно устроить кофе-брейк. Тогда кто-то из участников в более непринужденной обстановке сможет сказать то, о чем молчал на совещании.



«Мне бы хотелось услышать мнение такого-то!»

Когда стороны молча смотрят друг на друга, можно выступить с таким предложением. Как ни странно, когда спрашивают конкретно, человеку легче сформулировать свое мнение, благодаря этому завяжется дискуссия, и все будут благодарны.

Сцена 34. Манера работы Он работает прямолинейно Она подстраивается под обстоятельства

В любом деле мужчина упрям, а женщина открыта для перемен.

Мужчине-начальнику, который никак не хочет менять единожды определенный курс, даже если по ходу дела видны ошибки, скорее всего скажут: «Какой негибкий». Женщине-руководителю, которая легко меняет решения по обстоятельствам, говорят: «Ну сколько можно!»

Он хорошо концентрируется, она хорошо реагирует на перемены

Мужской мозг устроен таким образом, что он двигается по прямой линии к цели. Из-за того что связь между правым и левым полушариями слабее, чем у женщин, мужчины склонны использовать только одно полушарие, и если заняты какой-то работой, то могут концентрироваться только на ней. Часто в бизнесе они не обращают внимания на мелочи, сосредоточенно двигаются напролом.

При таком очевидном преимуществе есть и значимый недостаток: при изменении цели, правил или системы мужчины не могут отреагировать на эти изменения.

Женский мозг, в котором сильная связь между полушариями, обычно обрабатывает одновременно большие объемы информации. Прекрасно подмечая мелочи, женщины, однако, обладают серьезным недостатком – теряют суть проблемы, потому что внимание рассеивается.

Женщины не обладают такой же способностью концентрироваться только на чем-то одном, как мужчины, зато они быстро переключаются и сразу же привыкают к новым правилам, что является очевидным достоинством. В бизнесе они успешно работают, не ставя конкретную цель, а ориентируясь по обстоятельствам.

Из-за этих отличий становится понятно, почему мужчинам и женщинам сложно приспособиться к стилю работы друг друга.

У него сужается видение, она перестает видеть цель

Я не говорю о том, что стиль работы лучше у мужчин или женщин. И даже более того, когда видишь изменения в бизнесе последних лет, понимаешь, что мужчинам стоит внедрять женский стиль ведения дел – реагирование по обстоятельствам. Можно дальше ожидать еще более серьезных изменений, поэтому требуется легкость подхода: «попробуем для начала», «будем двигаться вперед, проверяя по ходу», «если окажется не так, то сможем изменить». Движение в одном направлении, не сворачивая никуда, в ближайшем будущем, вероятно, вообще перестанет использоваться.

Женщине стоит понять особенность мужского подхода по отношению к переменам и каждый раз, когда меняются правила, оказывать поддержку. Если обстоятельно объяснить, как приспособиться к новой обстановке, то мужчины смогут сосредоточиться на работе.

Если вы чувствуете, что он опять сосредоточился на одной цели и не видит больше ничего вокруг, можно высказать собственное мнение так, чтобы оно дошло до него: «А разве альтернативный метод не будет более эффективным?»

Поскольку женщина обращает внимание на разные вещи, то есть опасность потерять цель из-за рассеянного внимания. Например, есть задача: «Получить заказ, успешно представив клиентам презентацию компании», но форма презентации не дает ей покоя. Поэтому она пере-

делывает ее из раза в раз, много часов тратит на подбор фотографий. В результате накануне выступления выходит, что первая половина презентации сделана идеально, а вторая абы как. Если женщины научатся концентрироваться на конкретной цели, то смогут работать более сбалансированно.

Мужчинам не стоит сердиться на мелкие замечания, которые делают их коллеги-женщины: «Это мелочи, на которые не стоит обращать внимания!» – а признать: «Хорошо, что ты это заметила». Когда женщину оценивают, ее энтузиазм только растет.

Кроме того, можно периодически контролировать ее: «Сколько уже успели сделать?» Когда есть норма – сегодня сделать столько-то, женщине будет легче двигаться вперед.

Довольно эффективно будет звучать предложение: «Давайте начнем, а там посмотрим». Фраза «а там посмотрим» предполагает, что в любой момент разрешается внести изменения, и с ее помощью можно сдвинуть с места женщину, у которой пока еще остались сомнения относительно деталей. Тем самым вы сможете ускорить ход работ.

Вывод. Сложно работать с людьми, стиль которых отличается от твоего собственного, но от жалоб ничего не изменится. Для того чтобы команда работала продуктивно, нужно объединить нацеленность на результат мужчины и склонность к перфекционизму женщины.

Пара полезных фраз

Когда коллега в затруднительном положении



«Давайте начнем, а там посмотрим»

Когда кто-то слишком много анализирует ситуацию и оказался в тупике, подтолкнем вперед этой фразой, ведь «потом еще можно будет внести изменения».



«Я попробовала прояснить ситуацию...»

Когда коллега-мужчина не видит ничего, кроме текущего метода решения рабочей проблемы, можно подготовить для него материалы, которые помогут шире взглянуть на ситуацию.

Сцена 35. Рабочие привычки

Он любит обобщать

Она стремится конкретизировать

Мужчины выявляют правила и закономерности и пытаются обобщать, женщины рассматривают каждый случай по отдельности и стремятся конкретизировать. Из-за противоположного подхода общение между мужчинами и женщинами часто не складывается.

Его цель – выиграть. Ее цель – продолжать беседу

У мужчин и женщин разные цели в беседе.

Цель женщины – продолжать разговор. Обмениваться информацией и эмоциями, получать новые впечатления. Для женщины беседа – это длинное ралли, поэтому она детально обсуждает каждую мелочь, чтобы достучаться до эмоций собеседника, рассказывает, что чувствует.

В противовес этому мужской разговор – это своего рода состязание. Разумеется, в мужской беседе есть цель – обмен информацией, однако, общаясь с мужчинами, замечаешь, как часто они используют вводные фразы «если обобщить», «иными словами», «в общем и целом». Если в разговоре сделан вывод = получен ответ, то это победа, беседа может быть завершена. Для того чтобы быстрее победить и завершить разговор, мужчины пытаются определиться с коронным ударом.

Мужчину раздражают длинные разговоры, а женщину сердят попытки быстро свернуть беседу.

При принятии решения мужчина большое внимание уделяет результату. Все, что предшествует результату, кажется сложным и утомительным. Для того чтобы решить вопрос эффективно и просто, он ищет правила и закономерности, которые позволят сказать: «Эту проблему можно решить стандартным путем!»

Мужчина мечтает, чтобы для каждого случая было свое правило и дело решалось согласно этому правилу. Он любит обобщать – например, от него можно частенько услышать: «Ох уж эти женщины», часто цитирует известных людей. Найдя подходящее правило, мужчина не хочет больше ни о чем думать и идет простым путем.

К слову сказать, специалисты, работающие в области консультирования по управлению бизнесом, любят и умеют находить такие правила (в этом суть их работы). Если дело можно решить логично, эффективно и механически, то это очень мужской подход к работе. Среди моих знакомых есть несколько таких людей, они очень часто используют фразу «в общем и целом» и стремятся к логическим обобщениям.

С другой стороны, женщина, вынося решение, особое значение придает процессу. Она ценит не общие правила, а то, что может оказаться наиболее важным в конкретной ситуации. В нестандартных случаях женщина может находить наиболее подходящие решения.

Однако такой подход обладает недостатком. Увлечшись деталями, легко потерять из виду цель. Мужчины часто критикуют женский подход, говоря «увидеть дерево, но не заметить леса».

В свою очередь, женщины подтрунивают над мужчинами, живущими в плену правил. «Не бывает таких правил, которые применимы к любой ситуации». Женщины гораздо лучше справляются с решением каждой конкретной задачи и не понимают мужчин, верных правилам. Мужчины критикуют женщин за отсутствие системного подхода и решение только узких проблем. Словесная перепалка обеих сторон не имеет конца и края.

С ней «разговорное ралли» С ним «слова, ведущие к выводу»

Отрицая подход друг друга, мужчины и женщины лишь продолжают бессмысленные препирательства. Нужно найти такие слова, которые обеспечат взаимопонимание.

Для начала мужчине стоит принять участие в «разговорном ралли». По возможности так, чтобы донести свои эмоции, детально и подробно. Например, не просто передать вывод: «Со следующего месяца цель продаж – один миллион. Это дело поручено тебе», а объяснить ситуацию с предыдущей ступени. «Вот дела. Я думал пойти на обед, а меня начальник остановил. Сказал, что со следующего месяца у нас цель поднялась до миллиона. Ты ведь хорошо в этом разбираешься...» Необходимо не просто донести информацию, а преподнести ее в виде истории. Возможно, вам покажется, что это слишком энергозатратный способ, но при такой формулировке женщина поймет ситуацию гораздо лучше.

Женщинам не стоит возлагать надежд на «ралли» в беседе с мужчиной. По возможности разговор нужно вести не на уровне конкретных предметов, а на уровне абстракции, чтобы как можно быстрее добраться до вывода. А еще эффективно использовать мужские выражения «короче говоря», «обобщая сказанное» и т. д. Обязательно попробуйте!

Запрещенные фразы – «от случая к случаю» и «реагировать по обстоятельствам». Мужчины почувствуют, что заранее ничего не продумано. Стоит рассказать им о правиле: «Можно действовать согласно такому-то правилу (хотя из него бывают исключения)». Узнав о существовании правила, мужчина успокоится.

Вывод. В бизнесе, где требуется скорость принятия решений, женщинам следует поучиться мужскому стилю общения. Там, где нужны новые идеи, будет полезнее гибкий стиль женщины. Идеально овладеть обоими навыками и переключаться с одного на другой по необходимости.

Пара полезных фраз

Когда просишь совета



«Честно говоря, в последнее время сложилась такая ситуация...»

Женский стиль общения – начать с описания эпизода. Кроме того, можно добавить: «Может быть, с этим возникают проблемы только у меня...».



«В последнее время в новостях об этом часто говорят...»

Мужской стиль общения – начать с новостей или фактов. Кроме того, для сохранения объективного тона можно добавить: «Ты видел сегодня в новостях?»

Сцена 36. Соперники

Ему сложно общаться с мужчинами-сверстниками

Ей – с женщинами моложе себя

Как мы уже говорили, мужчины соблюдают иерархию в вертикальном обществе, женщины выстраивают дружеские отношения в горизонтальном. Но, разумеется, не все идет гладко. И у мужчин, и у женщин есть соперники, с которыми им совсем не легко общаться.

Сверстники, начальник младше по возрасту...

Мужчина обеспокоен, когда перед ним оппонент, не

вписывающийся в правила вертикального общества

Сложнее всего ему общаться с коллегами, поступившими на работу в компанию в то же время, что и он сам¹⁰.

Мужчина уважает иерархию. Старший начальник и младшие подчиненные – это наиболее понятные и легкие для общения люди. Он с уважением относится к начальнику; подчиненного в зависимости от характера и ситуаций может хвалить, может воспитывать. Все очень просто, это привычная игра вертикального общества.

Однако, когда речь заходит о коллегах того же набора, это другое. Как общаться на работе с теми, кто на одной ступеньке с тобой? В большинстве случаев именно они являются твоими основными конкурентами в карьерной гонке. Раз нет иерархических взаимоотношений, значит, нужно просто стать выше партнера.

К слову сказать, о женщинах, поступивших на работу одновременно с ними, мужчины, как правило, ничего не думают. Может быть, это прозвучит и грубо, но они подсознательно не считают их опасными противниками. Поэтому с ними готовы выстраивать профессиональные отношения без конфликтов.

Отступления от правил настораживают мужчин. Например, в ряде компаний может оказаться, что твой начальник младше по возрасту. Это вызывает смятение в душах мужчин.

Она страдает оттого, что «молодых женщин ценят больше»

С другой стороны, женщине тяжело общаться с младшими по возрасту коллегами.

Возможно, вы думаете, что в горизонтальном обществе возраст не играет никакой роли, но женщины остро чувствуют, что в мире «молодых ценят больше». Может быть, женщины моложе и не так хорошо проявляют себя в работе, зато в обществе их оценивают выше (так считает большинство женщин). Поэтому при внешне дружеских отношениях в глубине души она чувствует зависть.

Чтобы скрыть это чувство, женщина любит в преувеличенной манере говорить о своем возрасте: «хорошо быть молодой», «а я уже женщина в возрасте». Они не могут честно сказать, что им не нравится, когда к молодым женщинам относятся с большей симпатией. Что и говорить, взаимоотношения между женщинами довольно запутанные.

¹⁰ Особенность японских компаний – нанимать одновременно большое количество персонала раз в год. Новички вместе проходят обучение, и впоследствии к ним будет применимо понятие «доки» – общий набор, то есть люди, которые пришли в компанию, прошли обучение и начали свою карьеру одновременно.

Соблюдаем дистанцию с коллегами

Чтобы преодолеть сложности в общении, мужчины и женщины постоянно держатся на «определенном расстоянии».

Мужчинам следует общаться с коллегами того же набора, не отдаляясь и не приближаясь, не пытаясь соревноваться и конкурировать.

При определенном подходе эти коллеги могут оказаться полезны. Дружеские отношения позволяют получать необходимую информацию. В том случае, когда нужно противостоять сильному сопернику, они могут стать незаменимыми помощниками. Не стоит затевать глупых ссор и конкурировать, самое выгодное – поддерживать ровные рабочие отношения.

Если сотрудники одного набора начинают конфликтовать, женщины могут стать миротворцами. Чтобы остановить конфликт, напомним сторонам, что они – члены одной команды и должны объединиться ради общей победы.

И наоборот, женщинам нужно избавиться от установки «подружиться во что бы то ни стало». Не только младшие сотрудницы, но и просто коллеги – это не друзья. Вы рядом не потому, что сошлись характерами, а потому что случайно оказались в одной и той же компании. Ничего не поделаешь, если вы по-разному смотрите на мир. Вполне достаточно, чтобы у вас сложились профессиональные отношения, как у коллег-мужчин, и чтобы это не вредило работе. Если к человеческим отношениям подходить чуть более прагматично, то гораздо проще станет общаться и с женщинами младшего возраста.

Вывод. Снизить напряжение между коллегами-мужчинами одного возраста можно, напомним об общих целях и воззвав к их командному духу. Что касается женщин, которые ревностно относятся к более молодым сотрудницам, – здесь важно не забывать периодически показывать, как вы цените их профессиональные качества.

Пара полезных фраз

Когда в разговоре появляется имя человека, с которым вашему собеседнику нелегко общаться



«Она еще не все знает, поэтому научите ее всему, что нужно»

«Она еще совсем молодая» и «Двадцатилетние и тридцатилетние мыслят по-разному» – это худшее, что можно придумать в разговоре с ней. На рабочем месте надо говорить не о возрасте, а о рабочих навыках.



«Ему повезло, что он в твоей команде. Вы показываете хорошие результаты»

Не стоит уязвлять его самолюбие, выделяя в разговоре его коллегу-сверстника: «Ради повышения он готов на все», «Я слышал, что он хорошо работает».

Послесловие

Итоги

Базовые принципы мужчин и женщин

Наверное, каждому из нас приходилось слышать фразы типа «все мужчины (женщины) такие-то, с ними одни проблемы».

В нашей речи то и дело проскакивают фразы «он настоящий мужчина», «она очень женственна», «он мужественный», «она милая женщина»... Естественным образом мы смотрим на окружающих нас людей в первую очередь как на мужчин и женщин.

Однако у мужественности и женственности есть базовые принципы. В основу этой книги легла попытка еще раз классифицировать и рассмотреть их (прошу прощения, что пишу с точки зрения мужчины, но с этим ничего не сделать).

Что называется мужественностью в нашей жизни? Какие особенности можно часто наблюдать у женщин? Мы попытались проанализировать с разных сторон «Базовые знания о разнице между мужчинами и женщинами».

Три направления беседы о мужчинах и женщинах

В работе над этой книгой я поставил цель создать «Введение в общение мужчин и женщин», описывая его с трех сторон.

Первое направление – инстинкты и биология. С точки зрения биологии и нейробиологии человек – это животное, мы говорили о разнице между инстинктами самцов и самок, уходя в глубь веков, когда формировались привычки охотников, говорили об инстинктах размножения, структуре мозга и устройстве гормональной системы.

Второе направление – общественное поведение. Отличия примитивного поведения самок и самцов в первобытном обществе от жизни людей в современном обществе. Различия между мужчинами и женщинами. Поведение мужчин и женщин в супружеской жизни, в бизнесе, разница в общении.

Третье направление – современный мир. Многие развитые страны все еще серьезно отстают в вопросах интеграции женщин в общественную жизнь. Как исторически жили мужчины и женщины, что привычно для современных людей – на примерах произведений культуры и эпизодов из реальной жизни.

Большинство произведений на данную тематику обычно крутятся вокруг какого-то одного из этих направлений, однако в данной книге мы затронули все три, извлекая только суть. Акцент делается не на то, что правильно с точки зрения науки, а на реальность, на проблемы, с которыми каждый из нас сталкивается каждый день.

«Мужчина» и «женщина» – всего лишь условные названия

В конце каждой главы есть раздел «Пара полезных фраз», в котором мужчинам и женщинам предлагаются варианты того, что можно сказать друг другу. Это не значит, что такую фразу нужно говорить любому мужчине или такую фразу обязательно нужно адресовать только женщине. Это значит, что они подходят для людей определенного коммуникативного типа, независимо от пола. Попробуйте перечитать эти разделы еще раз.

Например, «Пара полезных фраз» к сцене «Им движет логика, ею управляют чувства». Независимо от того, мужчина вы или женщина, если на деловой встрече вам трудно не отвлекаться на эмоции и детали, используйте «полезную фразу» для женщин. Во всех остальных случаях применен тот же принцип.

То есть на свете есть два типа коммуникации. «Будем говорить так с человеком типа А», «Если выбрать такие слова, то человеку типа В они будут понятны». И это не более чем совет, который я адресую абстрактным «мужчинам и женщинам».

Как общаться с человеком, который отличается от тебя

Очень сложно понимать человека совершенно иного коммуникативного типа. Вероятно, даже невозможно. Поэтому в качестве стартовой точки мы соглашаемся, что понять друг друга невозможно. Просто делать вид, что понимаешь, неправильно. Признав это, можно начинать диалог.

Мы не понимаем друг друга. И что же тогда делать? Мы скажем всего несколько слов, но выберем те, которые будут понятны. Ничего другого не остается.

Например, если вы отправляетесь путешествовать в Англию, а языка не знаете, то вы просто заучиваете несколько фраз, например: «Hello! Coffee, please». И если, невзирая на ваше корявое произношение, вас поймут, вы почувствуете невероятное облегчение. Вам даже покажется, что вы стали ближе с собеседником (если это не так, вы все равно получите чашечку горячего кофе).

Разумеется, чтобы глубоко понимать историю и культуру другой страны, желательно овладеть языком в совершенстве. Но и поверхностного уровня вам вполне хватит, чтобы хорошо провести отпуск.

Выводы и «Пара полезных фраз» в конце каждой главы помогут вам договариваться с партнером без конфликтов и обид. Если же вам хочется достичь более глубокого взаимопонимания, читайте (и перечитывайте) главы этой книги, а затем применяйте их на практике.

Почему он это сказал? Почему она сказала это?

Я от всего сердца надеюсь, что вы сможете найти общий язык с теми, кого пока не можете понять.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

